

●スクールスケジュール

～休講日には、特別レッスン開催!! 裏面をご覧ください～

3月度:3/1(金)～3/28(木)

休講日:3/29(金)～3/31(日) ※3/30(土)、3/31(日)特別レッスン開催

4月度:4/1(月)～4/28(日)

休講日:4/29(月)～4/30(火) ※4/29(月)、4/30(火)特別レッスン予定

5月度:5/6(月)～6/2(日)

休講日:5/1(水)～5/5(日) ※5/1(水)～5/5(日)特別レッスン予定

※3/29(金)は、休館日となりますので、フロント営業もお休みとなります。



●上杉管理栄養士からの一口メモ

～気を付けたい食事のこと～

「春を楽しむための食事ポイント」

意外とトラブルの多い春。春を楽しく活発的に過ごすための食事ポイントをご紹介します！

1. バランスよく食べて、自律神経を整えましょう！
2. きのこと海藻類で腸内環境を整え、花粉症の軽減！
3. 栄養価の高い旬のものを食べて、身体も心も健康に！



3月の栄養だよりは「旬」がテーマです。合わせて読んでみてください。

●プロラリーレッスン開講中！

～上杉プロによる、プロラリーレッスン～

思いっきり、30分間ラリーの練習をしてみませんか？

1対1のラリーレッスンです。是非プロのスピードを体験してみてください。

開催日:水曜日20:30～21:00、21:00～21:30

料金:¥4,640/30分

定員:各1名様

※コーチの、試合などでレッスンが中止になる場合もございます。

※当日までにご予約がない場合には、中止にさせていただきます。



●リトルキッズクラス

～テニスを始めるきっかけにいかがですか？～

小さい頃はボールを打つ以上に身体を動かすことが大事なんです！

身体の使い方を子供に実感してもらう子供の為のプログラム。是非小さいお子様にいかがですか？

【内容】フィットネスルームにて、簡単な器具・道具を使って身体を動かしたり、スポンジボールを利用して、ボールを打つ感覚を養います。

【対象】3歳～5歳

【料金】¥1,080 ※初回のみ¥540

【日時】月曜日16:00～17:00、金曜日16:00～17:00

3月1日(金)、4(月)、8(金)、11(月)、15(金)、18(月)、22(金)、25(月)

4月1日(月)、5(金)、8(月)、12(金)、15(月)、19(金)、22(月)、26(金)

※設定がない月・金もありますので、お気をつけください。



●昭和の森テニスセンター キャンペーンのご案内 ※詳細はテニスセンターフロントまで！

インドアレンタルサポート『プレミアム会員 新規入会キャンペーン』 ～3/1(金)～22(金)まで！～

インドアデコターフコートがお得にご利用できる、プレミアム会員を募集しております。レンタルコートでお仲間と楽しくテニスをしませんか？

- ・プレミアム会員価格ならコート代がお得!! 平日6,000円→5,450円、休日7,500円→7,000円
- ・前払いチケットでさらにお得!! 平日:12時間48,000円 休日:8時間48,000円
- ・ラケット、ボールなどのレンタルも無料!!

ご入会登録料 2,000円 【入会特典】①インドアデコターフ半額券 ②イオンウォーター300ml×4本

昭和の森テニス倶楽部 『カムバックキャンペーン』 ～3月度までなので、お急ぎください！～

登録料、復帰月の月会費が無料となります！この機会にご復帰しませんか？新規会員も募集中です！是非お問合せください。

【グランドスラム会員】スクール週1回&倶楽部コートもお使いいただけます！

オールタイム:25,480円 平日デイトタイム:22,240円 平日ナイトタイム:22,240円

※実戦以上のクラスは、プラス料金がかかります。

お申込み・お問い合わせは…昭和の森テニスセンターフロント 042-543-2103 まで!!

お申込み・お問い合わせは…

昭和の森テニススクールフロント迄

TEL:042-546-3055



★3月特別レッスン 3/8(金)～ご予約を受付致します。

レッスン	料金・定員	内容	3/30(土)	3/31(日)
早朝シングルス練習会	料金:¥2,300	定員1面4名の超少人数設定の早朝シングルス練習会です。 ※参加人数により使用コートに変更がございます。	●7:00～9:00 24名 中級1～上級:片桐	●7:00～9:00 12名 中級1～上級:小林
2時間総合パーフェクト	料金:¥4,570 定員:各10名 ※振替受講可差額¥1,700	基本が出来ていると出来ていないとでは上達のスピードが違います。 2時間で徹底的に基本を身に付けていきます。 「基本が崩れているかも?」という方にもオススメです。	●9:00～11:00 ①初・初中級:片桐 ②中1.2:南 ③中3～上級:須賀川	●8:00～10:00 ①初・初中:南 ②中1.2:小野 ③中3～上級:大川
2時間ダブルス実戦	料金:¥4,980 定員:6各 ※振替受講可差額¥1,700	ダブルスのポジション・配球を中心に実戦に強くなることを目的とします。 ※実戦クラスの振替のみ振替受講が可能です。	●11:00～13:00 ①中1.2:黒澤 ③中3.4:本山 ③中級4.上級:乙部	●10:00～12:00 ①中1.2:小野 ③中3.4:南 ③中級4.上級:大川
ショット別強化レッスン	料金¥2,570 定員:各6名	ボール出しで徹底的にショットレッスン。 レベルはどなたでも受講できます。	●13:00～14:00 ①フォアハンドストローク:黒澤 ②ローボレー:本山 ③スピンサーブ:乙部 ●14:00～15:00 ①バックハンドストローク:黒澤 ②スマッシュ:本山 ③スライスサーブ:乙部	●12:00～13:00 ①フォアハンドストローク:乙部 ②ハイボレー:小林 ③スピンサーブ:松塚 ●13:00～14:00 ①バックハンドストローク:乙部 ②ローボレー:小林 ③スライスサーブ:須賀川
ダブルスゲーム練習会	料金:¥3,240 定員:24名	当日集まったメンバーで対戦・組み分けを変えながらゲーム練習。 ※コーチも一緒に入ります。		●12:00～14:00 中級1～上級:福島
ボディワークマスター	料金:¥2,570 定員:6名	ショット別レッスンのトレーナー編。 トレーナー目線での、身体の使い方を主としたショット強化レッスン。		●9:00～10:00 ストローク編(フリー):吉住・小林 ●10:00～11:00 ボレー編(フリー):吉住・小林
ムーブメントチェックonコート	料金:¥3,240 定員:1名	トレーナーによるプライベートレッスン。 リクエストに応じて、動きのエラーを修正いたします。		●11:00～11:30:吉住 ●11:30～12:00:吉住
新人コーチに挑戦!! シングルス	料金:¥4,650 定員:各1名	新人コーチと45分一本勝負! コーチが負けたら全額返金!		●9:00～9:45 須賀川・松塚 ●10:00～10:45 須賀川・松塚 ●11:00～11:45 須賀川・松塚
実業団メンバーと テニスをしよう!	料金¥2,500 定員:30名	4月からの春季リーグを控えた男子実業団メンバー(昭和の森チーム)とラリーやゲームを楽しみましょう。	●13:00～15:00 小林・難波・南・須賀川 ※コーチが変更になる場合もございます。	

★ジュニア特別レッスン

レッスン	料金・定員	内容	3/30(土)	3/31(日)
ジュニアゲーム練習会	料金:グリーン¥2,100 イエロー¥2,500 定員:24名	6面つかいますので、沢山のマッチ練習ができます。沢山ゲームをして、上達しよう!	●15:00～17:00 グリーンボール:小林	●14:00～17:00 イエローボール:杉浦
チャレンジジュニア ※インドアカーパーペットコート	料金:¥3,240 定員:16名	日頃、練習していることを試そう!! 試合(ゲーム)を覚えて、テニスというスポーツを学んでいきます。	●9:00～13:00 オレンジボール:浜口	

特別レッスンについて...

- ご予約の少ないレッスンは、レッスン日の3日前に一度締めさせていただきます。(人数によっては、不成立になったり、合同になる場合もございます。)
- コーチが急に変更になる場合もございます。 ○レッスン日の3日前からのキャンセルは、キャンセル料(100%)を頂きます。

スクールWEBシステムからのご予約方法

《特別レッスン》 → 《新たなレッスンのお申込みはこちら》 → 《ご希望のレッスン名の選択》 → 《お支払い方法の選択》 → 《申込》 ご予約完了!!

お申込み・お問い合わせは...

昭和の森テニススクールフロント迄 TEL:042-546-3055

