

## 平日昼間限定 複数受講キャンペーン

期間:6月3日(木)~7月15日(木)

期間中に平日昼間(1~4限)クラスで  
複数受講を始めると…

### 初月受講料が半額に!

さらに、複数受講開始から3ヶ月目に  
受講料5,000円引き、6ヶ月目には  
なんと10,000円引き!  
長く続けるほどオトクも続きます。

平日もテニス!上達を目指そう!



人気のクエン酸コンクのまとめ買いセール!  
運動中の水分補給や熱中症予防に効果的な  
クエン酸コンク、今年も入荷しました。  
30倍希釈で使うので1本で27ℓ分作れます。  
2本以上買うと、2本目以降は10%OFFに。



REVOMAXと併せて買ってもオトク!  
炭酸飲料やクエン酸コンクのようなスポーツ  
ドリンクも入れることができる優秀な水筒。  
クエン酸コンクと同時購入で特典が。

# JYO-NETSU SHIM・BUN 06

編集担当:3年ぶりのPOP職人

## EVENT

7月は22日(木)~24日(土)が休校日。  
楽しいイベント盛りだくさん!

## 7/23 ジュニアテニス選手権



夏休み前に腕試し!

- ・レッドボール
- ・オレンジボール
- ・グリーンボール

各大会を開催します。

↑レベルアップ選考会も兼ねますので  
上達を目指すジュニアはチャレンジを!

## 7/24 チーム対抗テニス交流戦



C3以上の方対象のイベント。

2チームに分かれて団体戦!  
色々な方とペアを組んで  
たくさん試合が楽しめます♪

優勝チームには豪華な賞品も…

↑毎回大人気のイベント。お申込みはお早めに。

## 7/24 夏の大運動会



大人気の運動会イベント!  
今回は水鉄砲大会も同時に行います。  
小学生:24名 中高生:12名

↑ゆうと君、とても楽しみにしています。

## イベント申込開始日

【ジュニアテニス選手権・夏の大運動会】  
6月20日(日)21:00~ <サービスエース>

【ダブルス交流戦】  
6月27日(日)21:00~ <サービスエース>

CHECK!

## テニス無料体験会 開催!

テニスはじめての方を対象に無料体験会を開催しています。定員は各回5名まで小人数で始められるので安心♪お気軽にご参加ください。

<スケジュール>

6月14日(月) 14:00~15:00 一般はじめて  
6月18日(金) 16:00~17:00 小学1~3年生  
6月19日(土) 8:30~ 9:30 小学4~6年生

## 紹介キャンペーン実施中♪

通常レッスンもしくは、無料体験会へお友達をご紹介ください♪お友達をご紹介いただくと、JCBギフト券3,000円分をプレゼント!紹介でご入会された方は入会金(4,400円)が無料になります。

紹介キャンペーン期間 : 4月2日(金)~6月30日(水)



FEED

## 第4回 球出しコンテスト

今回の球出しコンテストは4点出し!4点は高難易度でコーチ陣もかなり苦戦しました…。気になる結果は?



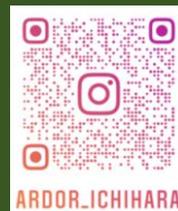
第1位 52回 坂井  
第2位 51回 宮崎・小越・池田

4連覇達成です。次も頑張ります!(坂井)

SNS

## 市原校インスタグラム

スリンガーバッグでの練習動画やコーチ陣こだわりの俺のセッティングシュールさが人気の「全力砂利」など動画でのコンテンツも市原校インスタグラムで発信しています!ぜひ一度ご覧ください。



ARDOR\_ICHIHARA

COLUMN

## テニスを長く続けるために…

ラケットでボールを打つ。プロ選手が打球時にかかる衝撃は約100G(重力の100倍)というデータがあります。テニスボールが50グラムほどなので100倍だと、だいたい5kg。ボールを打つたびに5kgの衝撃が腕に…と考えると、それは怪我もしますよね。

一般プレーヤーでも恐らく3kgくらいの衝撃はかかっていると思います。怪我予防のために無理のないフォームでスイングする。力が入る打点で捉える。練習後には必ずストレッチ。

さらに、テニス肘や手首の故障予防にオススメしたいのが、握力トレーニングです。腕を伸ばしてグー、パー、グー、パー…と握ったり開いたりを続けます。負荷をかけるなら、お風呂の中でやると水圧で負荷がかかります。じんわり前腕に効いてきたら良い感じ。握力がつくと、ボールに打ち負けず、ボレーも安定してきます。上達にもオススメです。

テニスを永く、楽しんで続けるためにも、練習+ボディーケアをお忘れなく!

