

スポーツニュース

No.76
H26年2月号

松寺俊行さん 佐藤浩崇さん 松寺道子さん 野間量子さん テニススクール全国大会・第3位!!

スポーツTA
0562
(35)0158

★★大好評!!! 加圧トレーニング★★
加圧トレーニングを行うことにより下記の効果が期待できます!!
1. ダイエット効果 2. 血行促進 3. 回復力アップ
4. 筋力アップ 5. 若返り・美肌 ※詳細は安達コーチまで!!

★★フレッシュ大会のお知らせ★★
・日程：予選；3月4日(火) 本戦；3月5日(水)
・参加費：3,000円 ※詳細はフロントまで!!

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|----------|----------|----------|----------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 9:20 ~ 10:40 | MA | 中級 | 初級 | 中級 | 1 一般:9:00~10:20 JS1:9:00~10:00 | 初級中級 JS1 中級 |
| 2 | 10:50 ~ 12:10 | 大会・練習会 | 初級中級 | 初級 | 初心初級 | 2 10:30 ~ 11:50 | 初級中級 初級 |
| 3 | 12:40 ~ 14:00 | 初級 | 初級 | 初級中級 | 初級 | 4 JS2:13:00~14:00 C・フレ:13:00~15:00 | C・フレ C・フレ |
| 4 | 14:10 ~ 15:30 | 初級 | 中級 | 加圧 | 中級 | 5 15:00 ~ 17:00 | A・B A・B |
| 5 | 16:00 ~ 16:50 | K | K | K | K | 6 17:00 ~ 18:20 | 上級練習会 PL ※成岩スポーツクラブのレッスンもご利用ください。 |
| 6 | J1-J2:17:00~18:00 J3-J4:17:00~18:30 | J1 J2 フレ | J1 J2 フレ | J1 J2 フレ | J1 J2 フレ | 7 | |
| 7 | 18:00 ~ 20:00 | A・B・C | A・B・C | A・B・C | S | A・B・C | |
| 8 | 20:00 ~ 21:20 | STZ ST1 | PL・加圧 | 初級中級 | 初級中級 | STZ ST1 | |

レッスン情報


◎休校日 休退会・変更届締切日◎
【2月】
・11日(火) 終日：奥高⇒上條
・12日(水) 終日：奥高⇒上條
・13日(木) 終日：奥高⇒安達
・14日(金) 終日：奥高⇒上條
・15日(土) 終日：奥高⇒安達
※ご迷惑をお掛け致しますが
よろしくお願い致します。

★レッスン休講・代行のお知らせ★
【2月】
・休校日：なし
・締切日：10日(月)
【3月】
・休校日：29~31日(土~月)
・締切日：10日(月)
【4月】
・休校日：29・30日(火・水)
・締切日：10日(木)

ショップ情報

◇ガット張りキャンペーン◇
ガット張りキャンペーンです。
冬のオフシーズンも終わり、
暖かくなってくると大会の季節です。
痛んだガットを張り替えましょう。
1万円の商品券が当たるかも!!?
期間：2月1日~28日

■スポーツTシャツデザイン変更■



スポーツTシャツのデザインを修正しました。
サイズ、カラーも追加しました。
チームウェア、ペアでいかがですか?

大会結果 (12・1月)

【スポーツジュニアトーナメント】
・準優勝：森島哲太 コンソレ優勝：宮岡羽都紀
【マリン杯・新春シングルス】・準優勝：佐野貴之さん
【テニススクール全国大会・第3位】
・松寺俊行 佐藤浩崇 松寺道子 野間量子 ※敬称略
【東海ジュニアテニストーナメント】・準優勝：池田朋弥
【愛知ジュニアウインター】10歳以下3位：永田梨紗
・準優勝：福島見優 3位：木津谷百恵 4位：成田美優

☆☆☆☆ 田中優季プロ情報 ☆☆☆☆
・ITF\$10,000トルコ：ダブルス準優勝
今後はITF\$10,000エジプト、タイ、
そして全日本室内に出場予定です!!

大会情報 (1・2月)

【1月】
・27日(月) スポーツ月例レディース

【2月】
・3日(月) スポーツレディース練習会
・8日(土) ~ 東海毎日県大会
・10日(月) ~ ITF\$10,000タイ
・17日(月) スポーツ月例レディース
・24日(月) スポーツレディース練習会

★体を温めましょう★
一年で一番寒い時期になりました。
体を冷やさないようにしなければなりません。
特に腰や首、足首に手首は温めると効果絶大!!
ケガの予防やパフォーマンスの向上が期待できますよ!!

◆奥高◆

2月です。一年で一番寒い季節ですね。
3月から始まる大会に向けて大切な時期でもあります。
しっかり目標を定め、やることを明確にしましょう。
みなさん春に大きな花が咲きますように!

◆上條◆

2月に入りジュニアたちは全国大会に繋がる
大きな試合が始まってきます。
県予選を勝ち上がり、東海大会、全国大会出場
を目指し2014年スタートダッシュをかけよう!!

◆安達◆

★丸ごとキャベツ★
鍋にキャベツを四つ割りにして入れ、
間にベーコン塊(ぶつ切り)人参、
セロリ、ローリエ、水を入れ20分
ほど煮込む。
塩・こしょうで味を調べてどうぞ。
(生ローリエ差し上げますヨ!!)

◆伴◆

STAFFより