

# 7CC大井町8月タイムテーブル 8/5(土)~9/1(金)

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		日曜	
	①	②	①	②	①	②	①	②	①	②	①	
9:30	C 小野	AB 石橋	C 馬場	AB 小野	C 馬場	AB 小野	C 小野	AB 窪田	AB 馬場	C 石橋	JrT 石橋	9:30
11:00	C 馬場	B 石橋	B 馬場	A 石橋	C 石橋	B 馬場	C 馬場	B 窪田	B 石橋	A 窪田	Jr3 石橋	10:45
12:30	C 小野	AB 馬場	D 小野	B 石橋	C 小野	AB 石橋	C 小野	AB 馬場	D 馬場	B 窪田		12:00
14:00	B 小野	D 石橋	D 馬場	C 小野	B 小野	D 馬場	D 小野	B 窪田	D 石橋	C 馬場		
15:30	レンタルコート		レンタルコート		レンタルコート		レンタルコート		レンタルコート			
15:35	KD1 小野	KD2 馬場	KD1 馬場	KD2 石橋	KD1 馬場	KD2 石橋	KD1 窪田	KD2 馬場	KD1 窪田	KD2 小野		16:00
16:00	Jr1 石橋		Jr1 小野		Jr1 小野		Jr1 小野		Jr1 石橋			
16:20	Jr2 石橋		Jr2 小野		Jr2 小野		Jr2 小野		Jr2 石橋			
17:00	Jr2 石橋		JrT 小野		Jr2 小野		JrT 小野		Jr2 石橋			17:00
17:35	Jr3 石橋		Jr3 小野		Jr3 小野		Jr3 小野		Jr3 石橋			
18:15	小野		馬場		石橋		馬場		窪田			18:15
18:50												

今月のテーマ  
 Bクラス : 雁行陣の動き、サーブの応用  
 Cクラス : 並行陣をとる、サーブ&リターン  
 Dクラス : 並行陣対雁行陣(ロブ対応)、バックハイボレー

テーフーチのみ掲載しております  
 急な変更などございますので、フロントに確認いただくか、下記ブログにてご確認ください

営業時間のお知らせ  
 日曜日のみ21:00(電話受付は20:00)までの営業とさせていただきます。

## ★Jr2クラスのレッスン日程追加のお知らせ★

8月13日(日)、20日(日)、27日(日) 12:30~13:45  
 振替でのみご参加いただけますので、ぜひご利用ください!

## ★熱中症にご注意を!★

暑さのピークを迎える時期です。こまめな水分補給をお願いします。緑茶などのカフェインの入ったものではなく、スポーツドリンクがおすすめです。十分な睡眠や食事にも気を付けて、暑さを乗り切りましょう!

## ★ジュニアシングルス トーナメント大会in大井町のお知らせ★

8月6日(日)、9月3日(日)にジュニアシングルストーナメントを開催いたします。お申込はフロントまでお願いします。  
 担当コーチ:石橋 定員:16名 参加料:3,780円(税込) 対象:Jr2,Jr3,JrTクラス  
 キャンセルは、それぞれ前々日の19:00までです。

## ☆振替期限のお知らせ☆

17年 7月分 9/15(金)まで  
 17年 8月分 9/29(金)まで  
 (7月は5週月なので、振替期限が1カ月半になります)

振替についての注意点のご案内  
 定番クラスをお休みされて、以前にお休みされた定番クラスでお振替えることはできません。

携帯・スマホWEB振替サービス

<https://cul.7cn.co.jp/7cn-webapp/mobile/WMFurikaeTop.do>



~ジュニアの皆さんへ~  
 夏になったら気を付けてね

サンダルでは、レッスンに参加することができません。  
 レンタルシューズは、216円かかりますので、運動靴をはいてきてください。

雨天レッスン確認ページ

<http://rec-tennis.com/tokyo/oimachi/oo>



ホームページもご覧下さい

<http://www.7cn.co.jp/176/ca176/index.html>

