

2025年6月吉日

## 【2025年夏の猛暑対策について】

大正セントラルテニスクラブ新宿

拝啓 初夏の候、皆さまには益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。  
日頃より当クラブのレッスン・プログラムにご参加いただき、誠にありがとうございます。  
昨年は急激な猛暑により、暑さ指数（WBGT）33以上でのレッスンを中止といたしました。多くの皆さまより「可能な限り継続してほしい」とのお声をいただきました。  
本年は事前に万全な準備を整えたうえで、レッスンは継続実施する方針といたしました。それに伴い、「猛暑によるレッスン中止」および「選択制（参加・欠席を選べる）」の対応は行いませんので、ご了承くださいませようお願いいたします。

### ■レッスン実施について

以下の内容にて、夏季（7月～9月）の対応を実施いたします。  
※雨天時は従来通り「中止」または「選べる対応」がございます。

### ● 7月・8月・9月の期間限定 全クラス私用欠席2回⇒4回

-欠席登録：レッスン開始1時間前まで

-振替期限：雨天中止分 → 120日間有効／私用欠席分 → 90日間有効

※10月からは通常通りに戻ります。（私用欠席2回まで／振替期限90日間有効）

### ■暑さ対策（受講生の皆さまへ）

以下の点について、日々のご準備・ご協力をお願いいたします。

- 帽子、タオル、冷感グッズのご持参
- 水分・塩分のこまめな補給
- 体調管理の徹底（発熱・体調不良時は無理をせずお休みください）

### ■夏季限定レッスンメニューについて

熱中症リスクを軽減するため、夏季は以下のような内容でレッスンを行います。

#### ● 練習内容の工夫

- 球出し練習の時間やテンポを調整
- ラリー・ゲーム中心の構成で、運動量を調整しつつ効率的な練習を実施

#### ● こまめな休憩の実施

- 実戦練習（ラリー・ゲーム）中に休憩を実施。
- コーチの判断によりクラスごとに全体ブレイクタイムも実施。
- スタッフも交代で適切に休憩を取らせていただきます。

※スタッフの休憩については、安全確保および質の高いレッスン維持のため、ご理解のほどお願い申し上げます。

※体験レッスンの方には、コーチ間で連携を取り丁寧に対応いたします。

### ■万が一の体調不良時（熱中症等）

熱中症等の体調不良に備え、以下の対応をしております。

- 経口補水液（OS-1）、氷のう、うちわ、扇風機などを備えております。
- 状況に応じて、近隣の医療機関のご案内や救急搬送を行います。

本年も、安全で楽しいテニスライフをお届けできるよう努めてまいります。

皆さまのご理解とご協力を、何卒よろしくお願い申し上げます。

敬具