

【2026年夏の猛暑対策について】

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。
本年も昨年に引き続き、事前に万全な準備を整えた上で、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」及び「選択制（出席・欠席を選べる）」の対応は行いませんので、ご了承下さいますようお願いいたします。
※雨天時は従来通り「中止」または「選べる対応」がございます。

■レッスン実施について

以下の内容にて、夏季（7月・8月・9月）の対応を実施いたします。

●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（通常通り）
- －振替期限：私用欠席分→90日間有効／雨天中止分→120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（受講生の皆様へ）

- 日々のご準備・ご協力をお願いいたします。
- －レッスン後受講の前は、通常よりも多く（300～500ml）水分補給をお願いいたします。
 - －喉が渇く前にこまめに水分補給をお願いいたします。
 - －二日酔い・睡眠不足でのレッスンご受講はお控え下さい。

■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）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、安全確保及び質の高いレッスン維持の為、ご理解の程お願い申し上げます。

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参ります。
皆様のご理解とご協力を、何卒宜しくお願い申し上げます。