

スポーツニュース

No.63
H25年1月号

2013年
あけましておめでとうございます!!

スポーツTA
0562
(35)0158

お知らせ

◆大会・イベント盛りだくさん!!◆

- ・2013年初打ち：1月3日10:00~16:00 受講生・卒業生無料!!
- ・東海市チーム対抗戦：1月20日(日) ※詳しくはSC東海HPへ
- ・スポーツレディース練習会：1月14日(月) 一人でも参加可能!!
- ・スポーツ月例レディース：1月28日(月) 残りあと数組!!

	月	火	水	木	金	土	日
1	9:20 ~ 10:40	MA	中級	初級上級	中級		
2	10:50 ~ 12:10	大会・練習会	初級中級	初級	初心初級	初級中級	
3	12:40 ~ 14:00	初級	初級	初級中級	PL	初級	TO PL
4	14:10 ~ 15:30	初級	中級		加圧	中級	加圧
5	16:00 ~ 16:50	K	K	K	K	K	K
6	J1-J2:17:00~18:00 J3-J4:17:00~18:30	J1 J2	J1 J2	J1 J2	J1 J2	J1 J2	J1 J2
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

レッスン情報

◎休校日 休退会・変更届締切日◎
【休校日】
〔1月〕1~3日(火~木)
〔2月〕なし
〔3月〕29~31日(金~日)
【休退会・変更届締切日】各前月10日
※10日を過ぎますと自動的に継続となります。

☆レッスン代行のお知らせ☆

【2月13日(水)】
・10:50~初級：上條⇒奥高
・12:40~初級：上條⇒奥高
・20:00~中級：休講
【2月14日(木)】
・終日：上條⇒安達
※変更の場合もごさいます。

SHOP情報

◇2013年初売り◇

あけましておめでとうございます。
今年も宜しくお願いします。の気持ちを込めて!!
初売りです。ウェアを赤札価格でご提供いたします!
最大70%オフ商品あり!お楽しみに!1月3日~31日

■ガットの寿命知ってます??■

切れないから大丈夫は大間違い!!
ラケットに張られた瞬間から休みなく引張り続けられているガット。
劣化するとボールが飛ばなくなる→
その分をカバーしようと力が入る→
肘・腕などが痛くなる!!
その体の痛み・・・
ガットのせいかも!?

大会結果 (11・12月)

【スポーツビギナーズカップ】

- ・初心の部ベスト4：竹内京子さん
- ・初級の部準優勝：小田知子さん・新美朋美さん
- ・初級の部ベスト4：安藤昇子さん

【スポーツオープン・シングルス・11月度】

- ・優勝：齋藤晃平さん 準優勝：松寺俊行さん

【名古屋グリーン小学生男子】

- ・高学年の部優勝：池田朋弥

【愛知県ジュニア団体戦】

- ・男子・女子：準優勝

大会情報 (12・1月)

※変更の可能性がありますので各自再確認して下さい。

【12月】

- ・27日(木) スポーツジュニアトーナメント
- ・31日(月) ~ ITF\$10,000香港(優季プロ)

【1月】

- ・4日(金) ~ 愛知ジュニアウィンター
- ・4日(金) ~ YONEX VAMOS・Jキャン
- ・14日(月) スポーツレディース練習会
- ・19日(土) 名古屋グリーン小学生男子
- ・20日(日) 東海市チーム対抗戦
- ・26日(土) 名古屋グリーン小学生女子

【スタートダッシュ】

2013年がやってきました。
皆さんスタートダッシュの準備は万端でしょうか?
何事も初めが肝心!! 目標を立てて素晴らしい一年のスタートを切りましょう!!
◆敦史◆

あけましておめでとうございます。

2013年もスポーツテニスアカデミーで
たくさんの思い出を一緒に作りましょう!
皆様のさらなるご活躍を期待しています。
◆孝久◆

STAFFより

新年あけましておめでとうございます。
今年の目標を掲げ、目的達成に向けて
一步一步前に進みましょう!!
年末年始、食べすぎには注意!!
◆大晴◆

《ごぼうと人参のきんぴら丼》
半熟状態の卵を作っておく。
フライパンにごま油、ごぼう、人参、豚肉を順に炒める。
そこへ醤油、みりん、酒、砂糖で味付けして卵を入れる。
最後にごま、みつ葉を加えてご飯に乗せてどうぞ。
◆伴◆