

スポーツニュース

No.121
H29年11月号

★★★ダンロップスリクソソワールドチャレンジ★★★
田中優季プロも出場予定!! 11/11~11/19 スカイホール豊田
☆今年も受講生の方は観戦チケットの無料貸し出しを行います☆

★★★★☆忘年会のお知らせ★★★★☆
日時：11月25日(土) 19:15~21:15 場所：西安飯店(スポーツ近く)
参加費：3,200円 定員36名 みんなでワイワイ盛り上がりましょう♪

	月	火	水	木	金	土	日
1 9:20 ~ 10:40		MA	中級	初級	中級		
2 10:50 ~ 12:10	大会・練習会	初級中級	初級	初級初級	初級中級		
3 12:40 ~ 14:00	初級	初級	初級中級	初級	TO		
4 14:10 ~ 15:30	初級			中級			
5 16:00 ~ 16:50	K	K	K	K	K		
6 J1-J2:17:00~18:00 フレ-J3:17:00~18:30	J1 J2 フレ J3	J1 J2 フレ J3	J1 J2 フレ J3	J1 J2 フレ J3	J1 J2 フレ J3		
7 18:00 ~ 20:00	A・B・C	A・B・C	A・B・C	S	A・B・C		
8 一般STZ:20:00~21:20 ST1:20:00~21:00	STZ	ST1	初級中級	初級中級	STZ	ST1	

大会結果 (9・10月)

【クイーンレディス中部地区大会】・準優勝：藤木真理さん
※愛知県No.1として中部地区大会で大活躍しました!!
【愛媛国体】・愛知県ベスト16 (池田朋弥出場)
【東海市B級シングルス】・準優勝：宮岡紫織
【スポーツビギナズカップ】
・初心の部優勝：深谷・鉄山組 ・初・中級優勝：山田・松井組
【東海JOC選抜室内】・ベスト4：池田朋弥
【朝日杯】・ベスト4：伊藤彰浩
【スポーツ100歳テニス大会】
・優勝：辻本・鈴木組 ・準優勝：佐藤・佐藤組
【スポーツオープン・シングルス】
・準優勝：佐藤浩崇さん ・ベスト4：山口崇志さん

大会情報 (11・12月)

【11月】
・1日(水)~：中牟田杯全国大会 ※渡邊敦也出場
・5日(日)：東海市A級シングルス
・6日(月)：スポーツレディス練習会
・19日(日)：スポーツオープン・シングルス
・23日(木祝)：スポーツジュニアトーナメント
・27日(月)~：ホワイトカップ
【12月】
・3日(日)：知多北部大会
・4日(月)：スポーツレディス練習会
・10日(日)：スポーツオープン・ファイナル
・22日(金)~：ジュニアアスリートチーム年末遠征
・25日(月)：スポーツジュニアチャレンジマッチ
・26日(火)~：東海ジュニアトーナメント

ジュニアデビスカップ日本代表 世界大会6位!! (池田朋弥出場)

スポーツTA
0562
(35)0158

レッスン情報

◎休校日 休退会・変更届締切日◎
【休校日】
〔11月〕22・23日(水・木)
〔12月〕29~31日(金~日)
〔1月〕1~3日(月~水)
【休退会・変更届締切日】
〔11・12・1月〕10日
※締切日を過ぎると継続になります
★レッスン休講・代行のお知らせ★
・11月4・18日(土) ①中級②初級：上條→奥高
・11月21~25日(火~土)：奥高→上條、伊藤、山谷
※急な変更があることがあります。どうぞご了承ください。
◇プライベートレッスン◇
★プライベートレッスンで
ピンポイントの指導!★
・月曜日9:00~12:00：伊藤
・水曜日11:00~12:00：奥高
・水曜日14:00~15:30：上條
※他の時間もご相談に乗ります

ショップ情報

■ポイント2倍キャンペーン■
秋冬ウェアはもう揃いましたか?
新作ウェアが登場しています。
11月はポイント2倍でお得です!
2000円お買い上げごとにスタンプ2つ。
期間：11月1日~30日まで
◇スリクソニューシューズ◇
スリクソニューシューズが来ました!
プロスパイダーαグリップ2!!
幅広モデルで、甲が少し低めです。
幅広の方はαグリップ、
幅の狭い方はプロスパイダーが
足にフィットします!おすすめです。

最近気を付けていることは体力の維持・向上です。
ストレッチにランニング、筋トレ等を行っています。
そしてそれらを定期的に行う。
そうすることでメンタルが安定します。
スポーツをするには最適な季節ですね。
体を動かして心身共に健康になりましょう!

◆奥高◆

11月です。スポーツの秋楽しんでますか?
そろそろ今年一年のまとめに取り掛かる時期です。
もう一度目標を確かめてみてはいかがですか?
私は①あと2キロやせること
②イカを釣りにいくことで目標達成!

◆上條◆

STAFFより

気が付けばもう11月。本当にあっという間に感じます。
少し気は早いですが、今年1年やり残したことはありませんか?
自分で設定した目標は達成できましたか?
次の年へ向けて今から準備していきましょう!
11月は忘年会もあります。たくさんご参加お待ちしております!

◆伊藤◆

【たたきれんこんと豚バラ肉の炒め煮】
れんこんを乱切りにして袋に入れたたいておく。
フライパンにんにく、豚バラ肉、れんこんを炒め、
みりん、しょうゆで味を調える。
仕上げに酢を少し加えてどうぞ。
根菜類を食べて体調に気を付けてくださいね。

◆伴◆