



# ジュニア通

体操の時間に  
遅れないようにしましょう！  
ちゃんと体操をしよう！  
※おしゃべりをしない！



10月  
ケガを  
未然に防ごう！



ジュニア月間目標

ウォーミングアップの効果

▪「体温」をあげる

※体温や筋温を上昇させる

▪動かしやすいにする

※関節可動域を広くする

## ☆保護者様へのお知らせ☆

☆今月の目標について

「ケガを未然に防ごう」

- ・テニスが出来ていることへの感謝。
- ・道具があることに感謝。

☆水分補給について

梅雨が明け、気温、湿度の高い日が続いております。

お子様の水分補給にはスポーツドリンクをご用意ください。

☆マスク着用について

レッスンの際のマスクの着用をお願いしております。

※ラリーの際は、マスクを外して実施可能です。

※密集時のマスクの着用(体操、球出し、サーブ練習)

シューズキャンペーン

11/8(土)まで

今回は

ティアドラ&フリンス

