

テニスはコートが600㎡以上! ソーシャルディスタンスを保ちながら安全に楽しめるスポーツです。

新年はテニスで 運動不足解消&健康に!

ラフではじめる 初めてテニス!

ENJOY! テニス

初心者にやさしい テニススクールラフ

1月9日(土)、10日(日)、
11日(月・祝)

無料体験
レッスン

電話予約受付中!!

通常クラスにて行います。初心者の
方もお気軽にお越し下さい。
上記日程以外でも体験できます。
詳しくは各校へお問い合わせ下さい。

ENJOY! シーズン! 冬のスペシャルキャンペーン 5大特典プレゼント 1/31(日)まで

特典 1

入会金
事務手数料含む

0円

通常3,000円(税別)

特典 2

**初月分
受講料**

0円

通常4,000円(税別)~9,400円(税別)

特典 3

ラケット

特典 4

シューズ

特典 5

バッグ

各校先着
20名様
中身はお楽しみ!
福袋

※入会手続きの際には、(通常)入会金・2ヶ月分の受講料(クレジット払い可)・口座のキャッシュカード・印鑑が必要となります。 ※商品のデザイン・色は変更になる場合があります。

無料体験レッスン開催中!!

要予約

体験レッスンの流れ

※完全予約制です。各クラス、定員になり次第募集を終了させていただきます。
※体験会はお一人様1回限りの受講とさせていただきます。



1 ご予約・体験クラス決定

まずご希望の日時をお電話でお申し込み下さい。あなたに合ったクラスをご案内します。



2 しっかりと準備運動

ラケットを握る前に、まずは準備運動。楽しくテニスをするために、しっかりと準備をしましょう。



3 まずはグリップの握り方から

しっかりと準備運動をした後に、ラケットの握り方や正しいフォームづくりからはじめましょう。



4 球出し練習

一面1,000球のボールを用意しているので、たくさん打ちながら少しずつボールを打つ感覚をつかみましょう。



5 ラリー練習

ラリーやゲームなど、基礎から応用までレッスン。スクールの雰囲気も体感できます。

大好評 はじめてクラス

地域最安値!

平日 60分 4,000円(税別)/月

土・日 ナイター 60分 4,500円(税別)/月

少人数制(定員4名まで)なので1人1人にあった指導が可能です 続けやすい

- 体力に自信がない方
- 初心者の方
- 運動が苦手な方

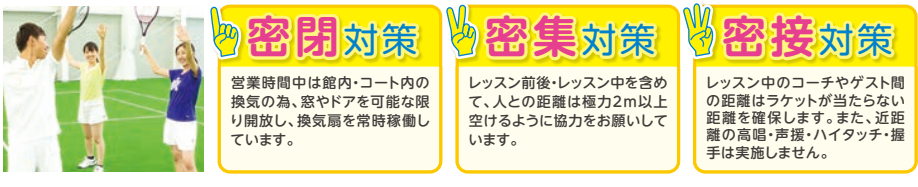
ラフの感染予防対策

弊社ガイドラインを順守し、皆様が安心して運動が出来る環境づくりを徹底しています。 ※(公財)日本スポーツ協会、(公財)日本テニス協会、(公社)日本テニス事業協会策定ガイドラインに基づき作成

施設内の対策



レッスン中の対策



ROUGH

お近くのラフへ

新規入会受付見学会開催
随時受付中!

インドアテニススクール ラフ
Premium 大道校
☎(097)547-1555
冷暖房完備

インドアテニススクール ラフ
森町校
☎(097)523-6333
冷暖房完備

アウトドア一般Jr育成
テニスカレッジ ラフ
大分インター校
☎(097)547-1777

運動不足による体力の低下やストレスは、カラダにもココロにも影響を及ぼします。

ラフは感染予防を徹底しながら、皆様の健康維持や体力向上をサポートさせていただきます。

インドア校



県内最大級のインドアコート

クッション性を重視した足腰に優しい屋内専用高密度人工芝コート、1面600㎡以上、天井高10m有しており、十分なコート空間(広さ・高さ)でプレーができます。



居心地のいいラウンジ

ラウンジは座り心地のよいイス、温かみのある照明など、レッスン前後にご利用いただけます。換気、消毒を徹底し、現在は、3密を避けるために、イスを間引いてソーシャルディスタンスの取り組みをしています。



最新型のインドアコート専用LED照明

最新型のインドアコート専用LED照明を設置。メーカー推奨照度の200%の明るさを確保。ボールが見やすく、夜のレッスンも快適です。



女性に嬉しいパウダールーム

清潔感あふれるオシャレなパウダールーム。使いやすい大きな鏡の化粧台や充実のアメニティ、広めのシャワーブースや無料ロッカー完備など、女性に嬉しいポイントがいっぱいです。※当の間、パーティション設置等による感染予防対策へのご理解とご協力をお願い致します。



プロショップ

テニスのトップブランド「prince社」と提携したプロショップには、最新のウエアやラケット・シューズなど多数品揃え。商品選びもコーチが個々のプレーに合わせてアドバイスします。

アウトドア校



開放的なアウトドアコート

コート間の幅が広いので、隣を気にせずに、コート一面を一杯使ってテニスを楽しめます。



クラブハウス

明るく、清潔なクラブハウスです。仲間と寛いだり、中からテニスを観覧できます。※当の間、パーティション設置等による、感染防止対策へのご理解とご協力をお願い致します。



ナイター設備

LED照明はボールが見やすく、虫も寄り付かないので、ナイターテニスも快適です。省エネで環境にも配慮しています。



シャワールーム

レッスン後に気持ちよく過ごしていただけるようにシャワールームを完備。思いっきり体を動かした後は、汗を流して帰ってください。※当の間、足拭きマットの撤去等、コロナウイルス感染予防対策へのご理解とご協力をお願い致します。



居心地のいいラウンジ

ラウンジは座り心地のよいイス、温かみのある照明など、レッスン前後にご利用いただけます。換気、消毒を徹底し、現在は、3密を避けるために、イスを間引いてソーシャルディスタンスの取り組みをしています。

一般クラス 365日冷暖房完備 楽しく通い続けられる!ラフのおすすめポイント

- 初心者応援宣言**
少人数制(定員4名まで)なので1人1人にあった指導が可能
- テニス専門校ならではのカリキュラム**
初心者から上級者まで楽しみながら上達!
- 忙しい人も安心! 振替は何度でも無料**
家族で在籍なら家族間でもレッスンチケット譲渡OK
- ラフ全校で振替受講が可能**
所属校以外でも振替で受講が出来ます(アウトドアからインドアへは除く)。
- お得な割引制度でテニスライフをサポート**
複数割・家族割もどうぞご利用ください。



キッズ・ジュニア・中高生クラス ジュニアテニススクール ラフの3つのコンセプト

① テニスの技術向上

TENNIS PLAY&STAY (テニスプレイアンドステイ)

子どもの年齢・体格に合わせたプログラム

ITF(国際テニス連盟)が提唱する「TENNIS PLAY&STAY」を導入しています。年齢、体格に合わせた適正な「ラケット」「ボール」「コートサイズ」でレッスンを行うことにより、子どもたちにテニスの楽しさやゲームの面白さを伝え、上達を目指します。

コート の 大きさ	1面の1/4	1面の3/4	1面
ボール	レッド	オレンジ	グリーン
身長	~105cm	105~120cm	120~135cm
ラケット	(21・23inch)	(23・25inch)	(25・26inch)
ラケット の 大きさ	イエロー		
	135cm~		
	(26・27inch)		

② コーディネーション能力の向上

コーディネーション能力(7つ)とは運動神経の構成要素と考えられています。これらの能力を高めることで運動神経は向上するといわれています。運動は、目や耳など五感で捉えた情報を脳が認識し、筋肉、関節に指令を与えることで行われます。この一連の神経伝達を素早く的確に行えるようにする能力が、「コーディネーション能力」です。実際にプレーする力を競技力と言います。この競技力は次の公式で表されます。

$$\text{競技力} = \text{体力} \times \text{技術}$$

その×にあたるものが、コーディネーション能力となります。簡単に言えば運動神経と言えます。この絶対基礎が後に重要となりますので、しっかりと理解し、神経発達の時期に合わせて十分に時間をかけ身に付けたい能力です。

コーディネーション7つの能力

定位	識別	反応	変換	連結	リズム	バランス
人やボールと自分の位置関係を把握する能力	視覚情報と連携して道具を操作する能力	様々な情報に対して、素早く反応できる能力	急な状況変化にも素早く対応できる能力	筋肉や関節をスムーズに運動させる能力	リズムを作りだし、それを動作で表現できる能力	身体のバランスを維持し、崩れても修正できる能力

③ 社会性の向上

社会性の基礎となる「自主性」、「協調性」をレッスンで学びます。

自主性

- 相手より先に元気な声で挨拶をします
- 練習道具は大切に扱います
- ボールを率先して拾います

社会性協調性

- コーチが話始めたらきちんと聴きます
- きちんと返事をします
- 並ぶ順番を守ります

このようなことから、礼節を学び、思いやりの気持ち、感謝する気持ち、自立する心を育み、お子様の可能性を広げていきます。

ラフに入会すると楽しいイベントがいっぱい!



比下で下さい! スマイル価格

受講料(月4回)	クラス(月4回)	時間帯	大道校	森町校	クラス(月4回)	時間帯	大分インター校	
入会金 全クラス3,000円 料金は全て税別です。 <small>※入会手続きの際には、(通常)入会金2ヶ月分の受講料(クレジットカード払い)と口座のキャッシュカードの暗証番号が必要となります。また、ご本人確認ができるものを必ずご持参下さい。※入会金には事務手数料が含まれています。</small>	アダルトクラス (80分) ※はじめてのクラスは60分	平日	8,200円/月 はじめてのクラス 4,000円/月 超安値!	7,800円/月 はじめてのクラス 4,000円/月 超安値!	アダルトクラス (80分) 	平日	6,000円/月	
		土・日・ナイター	9,400円/月 はじめてのクラス 4,500円/月	9,000円/月 はじめてのクラス 4,500円/月		土・日・ナイター	7,000円/月	
	キッズ・Jr.クラス (60分)	全日	6,500円/月	6,300円/月	キッズ・Jr.クラス① (60分)	全日	5,000円/月	
		中・高校生クラス (80分)	全日	7,700円/月		7,500円/月	Jr.クラス②③ (80分)	全日
						中・高校生クラス (100分)	全日	7,000円/月

複数割

家族割

お得な割引制度もございます。スマホで、パソコンでホームページをチェック!!

もっと詳しく知りたい方は「テニススクール ラフ」検索 または右記2次元バーコードより

大道校、森町校、大分インター校、明野校で振替受講ができます

大分インター校、明野校で振替受講ができます

インドアテニススクール ラフ 冷暖房完備
Premium **大道校** 複数の大型開口窓 業務用の換気扇設置

☎097-547-1555

〒870-0820 大分市西大道3-2-26

■営業時間／
平日9:00~22:40、土曜7:45~22:00、
日曜7:45~20:40

■無料Wi-Fi設置
無料Wi-Fiを完備しました。無料インターネット接続が出来ますので、ぜひご利用下さい。

■定休日/なし

運転が苦手な人も安心 **無料** 平面駐車場完備



インドアテニススクール ラフ 冷暖房完備
森町校 複数の大型開口窓 業務用の換気扇設置

☎097-523-6333

〒870-0127 大分市大字森町241-1

■営業時間／
平日9:00~22:40、土曜7:45~22:00、
日曜7:45~19:20

■定休日/木曜

運転が苦手な人も安心 **無料** 平面駐車場完備



アウトドア 一般 Jr.育成 **テニスカレッジ ラフ**
大分インター校

☎097-547-1777

〒870-0876 大分市三芳鳥越889-1

■営業時間／
平日9:00~22:00(月曜日のみ16:00~22:00)、土曜8:30~22:00、日曜8:30~19:00

■定休日/なし

運転が苦手な人も安心 **無料** 平面駐車場26台完備

