

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

初心者にやさしいインドアテニススクールラフ

3連休は
1/9.10.11 (要予約)
お近くのラフへ!
詳細は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

無料体験レッスン
毎日開催中

特典1 入会金
事務手数料含む
0円
通常5,000円(税別)

特典2 初月分
受講料
0円
通常5,500円(税別)~11,300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。

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

まずは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ため、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。

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基に作成

施設内の対策

入口にサーモカメラ設置で検温実施中!
入口に除菌マット設置
更衣室に飛沫防止パーテーションを設置
スタッフマスク着用
館内のソーシャルディスタンスの確保
業務用換気扇を常時稼働。レッスン前後に扉、窓を開け、換気の徹底。
レッスン毎に館内除菌清掃の徹底

レッスン中の対策

密閉対策
営業時間中は館内・コート内の換気のため、窓やドアを可能な限り開放し、換気扇を常時稼働しています。

密集対策
レッスン前後・レッスン中を含めて、人との距離は極力2m以上空けるように協力をお願いします。

密接対策
レッスン中のコーチやゲスト間の距離はラケットが当たらない距離を確保します。また、近距離の高鳴・声援・ハイタッチ・握手は実施しません。

ROUGH
お近くのラフへ
新規入会受付見学会開催
随時受付中!

Premium
インドアテニススクール ラフ
六本松大濠校
☎(092)737-9111
冷暖房完備

インドアテニススクール ラフ
早良校
☎(092)872-2000
冷暖房完備

インドアテニススクール ラフ
福重校
☎(092)882-3000
冷暖房完備

インドアテニススクール ラフ
姪浜駅前校
☎(092)894-5111
冷暖房完備

インドアテニススクール ラフ
大橋東校
☎(092)589-6111
冷暖房完備

2020年6月オープン
インドアテニススクール ラフ
那珂川春日校
☎(092)403-0888
冷暖房完備

アウトドア
一般
Jr.育成
テニスアカデミー
ラフ福岡校
☎(092)894-5777

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。



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、十分なコートの空間(広さ・高さ)でプレーができます。



開放的なコートサイド

レッスン中はコート内の両サイドの窓を開放して、風通しを確保。心地よい風が吹き抜け、気持ちよくテニスを楽しめます。換気設備も常時運転し、換気に細心の注意をはらっています。



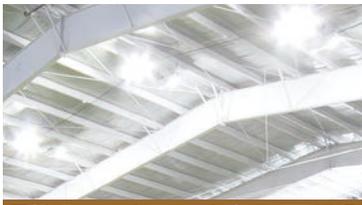
広々としたラウンジ

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。



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、広めのシャワールーム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。※当面の間、パーティション設置等による感染予防対策等のご理解とご協力をお願い致します。



最新型のインドアコート専用LED照明

最新型のインドアテニスコート専用LED照明を設置。照明の明るさは約500ルクス以上、メーカー推奨照度の140%に設定しているため、ボールが見やすく、夜のレッスンも快適です。



レッスンの振替は無料、24時間受付OK

ラフ全校で振替OK※六本松大濠校を除く。欠席日から60日後までなら何度でも無料で振替受講が可能。また、Webサイトから24時間いつでも欠席連絡や振替予約を受け付けています。



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、最新のウェアやラケット・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。

※写真はイメージです

一般クラス

365日冷暖房完備

楽しく続けられる！ラフのおすすめポイント

① 初心者応援宣言

少人数制(定員8名まで)なので1人1人にあつた指導が可能

② 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!

③ 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

④ 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。※六本松大濠校を除く

⑤ 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。



ラフに入会すると楽しいイベントがいっぱい!

スクール生トーナメント



プロテニスクリニック



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
ラケットの 大きさ	ラケット (21・23inch)	(23・25inch)	(25・26inch)
	イエロー		
	ラケット (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。

競技力=体力×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	急な状況変化に直面して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

- (例) ●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

- (例) ●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。

大好評 はじめてクラス

※六本松大濠校、アカデミー校を除く

体力に自信がない方 初心者の方 運動が苦手な方

少人数制なので

1人1人にあつた指導が可能です

地域最安値!



早良校・福重校

姪浜駅前校・大橋東校

平日 80分

5,500円(税別)/月

土・日ナイター 80分

6,500円(税別)/月

※初心者専用コートを使用します

那珂川春日校

平日 80分

6,800円(税別)/月

土・日ナイター 80分

8,300円(税別)/月

比べて下さい! スマイル価格

受講料(月4回)

入会金

全クラス5,000円

※入会金手続の際は、(通称)入会金2ヶ月分の保険料(クレジットカード払い)の引当金としてご入金ください。また、ご本人確認ができるものをご持参下さい。※入会金には事務手数料が含まれています。

※全クラス共通

クラス

アダルトクラス (80分)

キッズクラス (50分)

ジュニアクラス (60分)

中高生クラス (80分)

時間帯

平日

土・日・ナイター

全日

受講料(月4回)

8,300円/月

9,800円/月

11,300円/月

6,500円/月

7,500円/月

8,000円/月

9,000円/月

※六本松大濠校を除く

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



お休みの振替は全校で振替受講ができます ※六本松大濠校を除く

インドアテニススクール ラフ 六本松大濠校
〒810-0044 福岡市中央区六本松1丁目10-11(大濠高校グラウンド隣)
■営業時間/平日9:00~22:40(金曜16:00~21:15)、土・日曜7:30~20:55
■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 早良校
〒814-0161 福岡市早良区飯倉6丁目19-25
■営業時間/平日9:00~22:40(木曜9:00~21:20)、土曜8:00~22:00、日曜8:00~20:40
■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 福重校
〒819-0025 福岡市西区石丸4丁目7-33
■営業時間/平日9:00~22:40(木曜9:00~21:20)、土曜8:00~22:00、日曜8:00~20:40
■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 姪浜駅前校
〒819-0005 福岡市西区内浜1丁目7-3(ウエストコート控内)
■営業時間/平日9:00~22:40、土曜7:00~20:40、日曜8:00~20:40
■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 大橋東校
〒815-0004 福岡市南区高木3丁目12-1(高宮通り、香蘭短大交差点そば)
■営業時間/平日9:00~22:40(木曜9:00~21:20)、土曜8:00~22:00、日曜8:00~20:40
■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 那珂川春日校
〒811-1214 那珂川市中原東 2-364-12
■営業時間/平日9:00~22:40、土・日曜8:00~19:20
■定休日/月曜・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 テニスアカデミー ラフ 福岡校
〒819-0041 福岡市西区拾六町1-22-1
■営業時間/平日12:00~21:30、土・日曜9:00~19:00
■定休日/なし

運転が苦手な人も安心
無料 平面駐車場完備