

テニスはコートが600m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。



冷房完備 & 大型窓換気!

エンジョイテニスで
健康生活を!

新規入会キャンペーン 9/30(木)まで

特典1 入会金 事務手数料含む **0円** (通常3,300円(税込))

特典2 初月受講料 **0円** (通常4,400円(税込)~通常10,560円(税込))

特典3 ラケット

特典4 シューズ

特典5 バッグ

※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。

いい汗流して体カアップ! 免疫力アップ!
テニスでコロナに負けない体づくりを!

365日
快適空間
冷暖房完備

初心者大歓迎!
無料体験レッスン電話予約受付中!!

※完全予約制です。おプラス、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。 詳細はお問い合わせ下さい。

希望の日時を電話予約! | ラケット・シューズ無料レンタルあり! 手ぶらでOK! | はじめての方も安心! | 1面1,000球のボールを用意! | 基礎から応用まで!

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。

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・コート内の換気の為、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願っています。
- 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。

体験レッスンの流れ

- ご予約・体験クラス決定
- しっかりと準備運動
- まずはグリップの握り方から
- 球出し練習
- ラリー・ゲーム練習

インドアテニススクール ラフ **Premium 大道校** 冷暖房完備 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 ■定休日/なし

【無料Wi-Fi】設置
無料Wi-Fiを設置しました。職員でインターネット環境が整った環境です。Wi-Fiが利用できません。

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 **森町校** 冷暖房完備 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
日曜7:45~19:20、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

アウトドア 一般 Jr. クラブ会員 **テニスカレッジ ラフ 明野校**

☎097-573-0222

〒870-0165 大分市明野北5-12-1

■営業時間/
平日9:00~21:50※金曜15:30~
土曜8:30~21:50、日曜8:30~20:20 ■定休日/火曜

運転が苦手な人も安心
無料 平面駐車場30台完備

アウトドア 一般 Jr. クラブ会員 **テニスカレッジ ラフ 医大ヶ丘校**

☎097-549-3222

〒870-0861 大分市東院花立1350-1

■営業時間/
月曜12:30~21:40、火曜12:30~21:00
水曜11:00~21:00、金曜11:00~21:00
土曜9:00~20:30、日曜9:00~19:00 ■定休日/木曜

運転が苦手な人も安心
無料 平面駐車場30台完備

インドア校

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。

アウトドア校

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、十分なコートの空間(広さ・高さ)でプレーができます。

大型窓の開放
換気設備常時運転

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、コート一面を一杯使ってテニスを楽しめます。



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
最新型のインドアテニスコート専用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。※当面の間、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。

クラブハウス
明るく、清潔なクラブハウスです。仲間と寛いんだり、中からテニスを観覧できます。※当面の間、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良くお過ごし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、汗を流してお帰りください。※当面の間、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。

アダルトクラス (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

- ① 初心者応援宣言 少人数制なので1人1人にあった指導が可能
- 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。
- 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。



感染予防を徹底した楽しいイベントがいっぱい!

プロテニスクリニック

山本愛プロ テニスクリニックの様子

スクール生トーナメント

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 身長	レッド ~105cm (21・23inch)	オレンジ 105~120cm (23・25inch)	グリーン 120~135cm (25・26inch)	アイエロー 135cm~ (26・27inch)
ラケット の 大き さ	ラケット	ラケット	ラケット	ラケット

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なるのが、「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
様々な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、それを動作で表現する能力
身体のバランスを維持し、崩れずにも修正できる能力

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。

ラフだからできる! アウトドア テニスアカデミーラフ 大分校
試合に勝ちたいジュニアにおすすめ!
① オムニコート3面、ハードコート2面の開放的な施設
② 一定面員6名の少人数制レッスン
③ 想像力と感性を伸ばすラフ独自のカリキュラム

大好評 アダルト はじめてクラス
※大分インター校・明野校・医大ヶ丘校は除く

体力に自信がない方 テニスが初めての方 運動が苦手な方

1クラス最大4名なので1人1人にあった指導が可能です 地域最安値!

平日 60分 4,400円(税込)/月
土・日ナイター 60分 4,950円(税込)/月

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、医大ヶ丘校で振替受講ができます

クラス(月4回)	時間帯	大道校	森町校
アダルトクラス (80分)	平日昼	9,020円/月	8,580円/月
	土・日・ナイター	はじめてクラス 4,400円/月 最安値!	はじめてクラス 4,400円/月 最安値!
キッズ・Jr.クラス (60分)	全日	10,340円/月	9,900円/月
中・高校生クラス (80分)	全日	7,150円/月	6,930円/月
中・高校生クラス (80分)	全日	8,470円/月	8,250円/月

入会金 全クラス3,300円 料金は全て税込です。
※入会手続きの際には、(随時)入金金2ヶ月分の奨励料(クレジット払い)・口頭のキックバック料(現金)が必要となります。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。

クラス(月4回)	時間帯	大分インター校・明野校・医大ヶ丘校
アダルトクラス (80分)	平日昼	7,040円/月
キッズ・Jr.クラス① (60分)	全日	8,360円/月
Jr.クラス②③ (80分)	全日	6,600円/月
中・高校生クラス (80分)	全日	7,700円/月
中・高校生クラス (80分)	全日	8,360円/月
高校生クラス (120分)	全日	10,560円/月

※インター校のみ(100分) 全日9,460円/月 ※明野校のみ

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

インドアテニススクール ラフ 大道校
097-547-1555
〒870-0820 大分市西大道3-2-26

インドアテニススクール ラフ 森町校
097-523-6333
〒870-0127 大分市大字森町241-1

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

アウトドア 一般 Jr.育成 テニスカレッジ ラフ 明野校
097-573-0222
〒870-0165 大分市明野北5-12-1

アウトドア 一般 Jr.育成 テニスカレッジ ラフ 医大ヶ丘校
097-549-3222
〒870-0861 大分市東院花立1350-1