冷房完備で紫外線対策もバッチリ!

1コーチ最大8名まで
初心者にやさしいラフ
冷房完備 大道・森町校

天井高10mの大空間&
テニスは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だから

コロナ禍でも人気の習い事

5大特典プレゼント

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10,670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。

コーチに聞いてみました!

Q テニスは筋力アップが出来る?
A テニスは筋力アップに効果的です!

相原コーチ
無酸素運動(ボールを追いかけたり、打つ瞬間等)と有酸素運動(ゆっくりなラリーや相手のボールを待っている間等)を交互に組み合わせて運動を行うことが出来るので、効率よく全身の筋力アップが期待できます!

Q テニスはダイエットに良いの?
A ダイエットにおすすめです!

川崎コーチ
テニスは全身の筋肉を使用するスポーツです。消費カロリーも多く1回のレッスン(80分)で約250kal～573kal(ジョギング程度)を消費出来ると言われています。また自分のレベルに合わせてレッスンを受けることが出来るので、楽しみながらダイエットを行うことが出来ます。

Q テニスでストレス発散できますか?
A 体を動かすことで気分をリフレッシュさせることが期待できます!

土居コーチ
テニスをすることで身体面・メンタル面でもストレス耐性がアップすると言われています。またテニスは年齢・男女問わず、楽しんでいただけるスポーツなので、テニスを通して新しい仲間ができることにより精神的にリフレッシュ効果も期待できます!

まだ間に合う! 全校で開催 夏休み短期 こどもテニス教室

◎受講料 2日間 2,200円(税込)
◎対　象 4歳～11歳

きょうだい特典
ごきょうだいお二人以上の受講で、お一人につき受講料がさらに500円引!

日程
- ▶大道校 ～8月30日(火)
- ▶森町校 ～8月5日(金)
- ▶大分インター校 ～8月23日(火)
- ▶明野校 ～8月7日(日)
- ▶医大ヶ丘校 ～8月24日(水)

日程の詳細は各校へお問い合せ下さい。またはHPをご覧下さい

短期こどもテニス教室の効果

その① 総合的な運動能力の開発
走る・跳ぶ・打つ等の様々な動きを経験し、身体と脳神経系統のバランスのよい発育を促します

その② 考える力を養う
飛んでくるボールに対してどう打ち返すのかつねに状況判断するテニスは、自分で考え自分で判断する力を育みます

その③ ミニ社会体験の場
学校とは違い少人数の中での協調性を養い、あいさつや礼儀、マナーを身につけます

早割入会特典

夏休み短期こどもテニス教室
受講日前日までに本科コースと同時にお申し込み頂いた方

上記特典①～⑤の **5大特典** さらに 夏休み短期こどもテニス教室受講料 **0円** 通常2,200円(税込)

大道校・森町校限定 地域最安値!

※大分インター校・明野校・医大ヶ丘校は除く

アダルト はじめてクラス
少人数制なので1人1人にあった指導が可能です

- 体力に自信がない方
- 初心者の方
- 運動が苦手な方

全クラス (平日でも夜間、土日でも)
60分 **4,400円(税込)/月**

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、窓を開口し、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お願いしています。

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、近距離の高唱・声援・ハイタッチ・握手は実施しません。

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、十分なコートの空間（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、パーテー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、コート一面を目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。※当面の間、パーテー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。

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（定員4名まで）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。

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

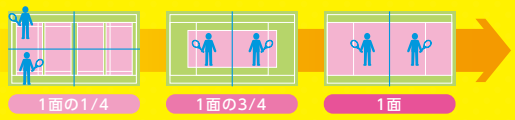
1 テニスの技術向上

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（テニス プレイ アンド ステイ）」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



ラケットの大きさ

ボール	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
身長	～105cm	105～120cm	120～135cm	135cm～
ラケット	(21・23inch)	(23・25inch)	(25・26inch)	(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**　人やボールと自分の位置関係を把握する能力
- **識別**　視覚情報と連携して道具を操作する能力
- **反応**　様々な情報に対して、素早く反応できる能力
- **変換**　急な状況変化に直面しても素早く対応できる能力
- **連結**　筋肉や関節をスムーズに運動させる能力
- **リズム**　リズムを作りだし、それを動作で表現できる能力
- **バランス**　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

この様なことから、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。

初心者大歓迎

コーチ1人につき定員8名、はじめてクラスは定員4名の少人数制で丁寧にサポートさせて頂きます。

無料体験レッスン電話予約受付中!!

※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。

詳細はお問い合わせ下さい。

受講料（入会金 全クラス3,300円）　地域最安値！

料金は全て税込です。

クラス（月4回）	時間帯	大道校・森町校
アダルトクラス（80分）※はじめてクラスは60分	平日	9,350円/月
	土・日・ナイター	10,670円/月
	はじめてクラス	4,400円/月
中・高校生クラス（80分）	全日	8,800円/月
キッズ・Jr.クラス（60分）	全日	7,480円/月

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

※その他、インター校（中・高校生クラス）100分、明野校（高校生クラス）120分クラスもあります。詳しくはお問い合わせ下さい。※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。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。※テニス複数受講の割引は、料金の低いクラスの受講料が割引対象となります。

お得な割引制度もございます

- **家族割**　受講料10%OFF　ご家族のお一人がすでにラフ会員の場合、家族全員の受講料が10%OFF
- **プラチナ割**　受講料10%OFF　60歳以上の方で、平日昼クラス入会なら受講料が10%OFF
- **複数割**　受講料35%OFF　2クラス以上受講の方は、料金の低いクラスの受講料が35%OFF

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

アウトドア 試合に勝ちたいジュニアにおすすめ！

テニスアカデミー ラフ 大分校

ラフだからできる！
①オムニコート3面、ハードコート2面の開放的な施設
②一面定員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

インドアテニススクール ラフ 大道校

097-547-1555

冷暖房完備　複数の大型開口窓　業務用の換気扇設置

〒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。無料でインターネット接続が出来ますので、ぜひご活用下さい。

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

097-523-6333

冷暖房完備　複数の大型開口窓　業務用の換気扇設置

〒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

大分インター校、明野校、医大ケ丘校で振替受講ができます

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

アウトドア 一般 Jr.　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 医大ケ丘校

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