

# 7/30(土)夏に向けての水分補給講座

これからの夏を乗り切るため、テニスのパフォーマンス維持のために

「水分補給」についての講座を開催させていただきます！！



- ◆日時…7/30(土)15:00～16:00
- ◆場所…アクティブテニス幸手クラブハウス
- ◆定員…4名
- ◆参加費…1,100円(材料費込)  
※ジュニアスクール生は保護者様も参加可能です。
- ◆締切…7/29(金)まで
- ◆講師…杉山 厚子(栄養士・ニュートリションテニスサポートマイスター)

## 《内容》

- 適切な水分補給のための知識。
- オリジナルドリンクを作ろう！

## 《持ち物》

- 空の水筒、またはペットボトル(1リットル)
- お手拭きタオル
- 筆記用具

お申し込みは、電話・メール・ライン等から承ります。

【会場・お問い合わせ】  
アクティブテニス幸手  
幸手市権現堂 587-1  
☎0480-42-2224

