



さくらテニスガーデン

SAKURA TENNIS GARDEN

室内練習場で 冬のテニスを 楽しもう!

募集期間

10/8月
~1/13日

スクール期間

10/22月~1/27日

初月 受講料0円

一般(初心者)

1カ月 ¥8,640(税込)~

※2カ月目より受講料が発生致します。

※最低2クール(6カ月間)のレッスンが対象となります。

無料レンタル

ラケット&
シューズ

- ・冬の期間だけ室内で練習をしたい方!!
- ・もう一度あの頃のようにテニスをしたい方!!

テニスをすべき理由 REASONS TO PLAY TENNIS

痩せる Get Fit

シングルス1時間につき580~870kcal消費する。

長生きできる Live Longer

週に3時間のテニスによって心臓疾患のリスクが56%低減される。

心臓・筋肉・骨が強くなる Strengthen Heart, Muscle and Bones

他のスポーツに比べ、テニスをする人が心臓血管系の罹患率が低い。

ハンド・アイコーディネーション向上

テニスを行うことで敏捷性、*Develop Hand-Eye Coordination*
バランス、コーディネーション、反応時間が向上する。

ストレスを軽減する Reduce Stress

テニスはメンタル面、社会的側面においても大いにメリットがある。

引用参考文献：米国スポーツ医科学専門チームからテニスに関する最新レポート