

# テニスをすべき理由

TOP10  
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 *Develop Hand-Eye Coordination*

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



YOUR  
BODY

## 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。

## 脳力を高める *Increase Brain power*

戦略的なプレーは能を活性化させる。テニスをやる子は成績が向上する。

## 問題解決力の強化 *Learn to Solve Problems*

幾何学や物理学を駆使したコース戦略は、様々な面で活用できる。

YOUR  
BRAIN

## 家族や友達と楽しむ *Enjoy Family and Friends*

年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。

## チームワークやスポーツマンシップの向上 *Develop Teamwork and Sportsmanship*

ダブルスや団体戦を通じてコミュニケーション能力がアップする。

## ソーシャルスキルの向上 *Improve Social Skills*

テニスを行うことで明るく、よりポジティブ思考になる。

YOUR  
LIFE

引用参考文献：米国スポーツ医学専門チームからテニスに関する最新レポート

インドアテニススクール



さくらテニスガーデン

TEL0258-25-9200

長岡市高瀬町898-1 fax.0258-25-9201



インスタ始めました!

ホームページ [www.sakuratg.net/](http://www.sakuratg.net/)

さくらテニスガーデン

検索

facebook



さくらテニスガーデン | 検索

[月~金] 9:00~23:00 [土] 9:00~22:00  
[日] 8:00~17:00

ケータイはコチラ



充実の設備

冷暖房完備

高級カーペット

テニスコート  
3面

屋根付  
駐車場完備

シャワールーム

無料ロッカ  
ールーム

傷害保険加入

有資格者在籍

