Get
in shape!

さあ、テニスはじめよう!!

Refresh
body and heart !

年齢や体力に
関わらず
誰もが続けられる

テニスの効果

効果1

ストレス発散

ストレス発散には
適度な運動が一番!
楽しみながら自分にあった
プレイスタイルで
無理なく運動ができる!

効果2

体力向上

ボールや相手の動きを追うなど、
状況を判断して
体を動かすテニスは、
脳の老化を防ぐのに
適しているといわれています。

効果3

脳の活性化

腕や足、全身の筋肉を
バランスよく使うテニスは
体力アップだけでなく、足腰や
心肺機能向上にも
おすすめです。

○○○○テニスクラブ

TEL 000-0000-0000

〒000-0000
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

営業時間　月～金／0:00～00:00　　休館日　日曜日
土・祝／0:00～00:00