

●●●テニスクラブで  
もっと強くなる!

春  
から

# ハイクォーター!!

思考能力

## Ability to think

手や足の動き、色々な動きを運動させることを学ぶ為、その動きをする事で神経が発達し、子どもの脳にいい影響を与えます。

腕力

## Arm strength

フォアハンド、バックハンドのストローク、サーブやスイングで肩から腕を大きく動かしてボールを捉えるので、二の腕の筋肉や前腕の筋肉など腕力が鍛えられます。

心肺機能の向上

## cardiorespiratory endurance

呼吸筋が活発に動き、効率よく心肺機能を向上させることができます。

脚力

## Leg strength

両手、片手、フォアハンド、などテニスは全身を使ったバランスの良い運動ができます。全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。

集中力

## Ability to concentrate

試合の練習などを通して、運動能力だけでなく、瞬発力、判断力、集中力を高める効果が期待できます。

精神力

## Mental strength

練習を通して失敗と成功を繰り返すことで、自分で頑張る力や他人との競争心を育み、精神力が鍛えられます。またコートで思いっきり身体を動かすことが、ストレス発散にも繋がります。



〇/〇〇(●)▶〇/〇〇(●)

# 春休み短期テニス教室開催

3日間 〇,〇〇〇円 5日間 〇,〇〇〇円

体験後の  
〇/〇〇(〇)まで  
ご入会で

入会金 ¥ **〇** + スポーツタオル  
プレゼント!

●●●テニスクラブ

TEL. 000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○

営業時間 月~金 00:00~00:00  
日・祝 00:00~00:00  
定休日 ○曜日

●●●テニスクラブ 検索