

●●●テニスクラブで
もっと強くなる!

テニスで

パークアツツ!!

思考能力
Ability to think
手や足の動き、色々な動きを連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レッチ、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~
受付開始

短期テニス教室開催
3日間0,000円 5日間0,000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
祝 00:00~00:00
定休日 ○曜日

●●●テニスクラブ 検索 🔍