



7/00(金)~8/00(金)

[0/00(火)10:00受付開始]

夏の体幹キャンペーン

期間中にご入会で

入会金

0円

+

初月
月会費

0円

「腕力」

肩から腕を大きく動かしてボールを打てるので、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」

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。

「バランス」

両手、片手、フォアハンド、などテニスに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。

「脳の活性化」

プレー中の思考を通して脳を活性化できます。

テニスが私を変える。



テニスクラブ

TEL 000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○

月~金 ●00:00~00:00
土 ●00:00~00:00
日・祝 ●00:00~00:00

無料施設見学随時実施中!

0000テニスクラブ

検索

スマホでアクセス