



テニスを始めて 笑顔が増えました

とっても



笑顔が増える!

運動効果

●カラダの効果

30歳をすぎて運動をしないしていると、筋肉は10年間で3~5%ほど失われるといわれます。逆に、50歳からでも筋力は鍛えられるのが人間の底力。また、運動すると血流がよくなり、集中力が増して仕事の効率が上がる、記憶力がアップするなどの効果が期待できます。運動によって脳も活性化できるというわけです。

●ココロの効果(生活の質の向上)

運動をすると気持ちがあっさりするのは気のせいではありません。運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているのです。うつ予防効果にも期待できるそうです。

春のスタート 応援キャンペーン!

0/0(○)~0/0(○)

通常
0,000円
(税●)
入会金
0円!

春の体験 レッスン開催!

0/0(○)~0/0(○)
4回体験
0,000円(税●)

見学無料!!

お気軽に
お越しください!

●●●テニスクラブ
〒000-0000 ●●●市●●●●●

TEL 000-0000-0000
営業時間 ●~●曜日 00:00~00:00 休館日:●曜日

●●●●● 🔍 検索
<http://www.00000000.00>

QR MAP