

2020
初夏号

テニスクラブ



NEWS PAPER

〇〇〇〇テニスクラブ
〒000-0000
〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇
営業時間
●～●曜日 00:00～00:00
休館日 ●曜日
<http://www.00000000.00>

皆さんの健康を応援!

健康寿命を伸ばしましょう

「健康寿命」とは、「健康上の問題がなく日常生活を普通に送ることができる状態」のことです。

日本では「健康寿命」と「平均寿命」の差が10年ほどあり、これは健康ではない期間、つまり介護などが必要になってしまう期間を表しています。そして、要支援・要介護になってしまう原因の1位は「**運動機能の障害**」なのです。

テニスで脳も活性化できる!!

テニスは1対1もしくは2対2で絶え間なく打ち合うスポーツで、常に相手やボールの動きなど状況判断するため、瞬時に対応方法を考えることにより脳が鍛えられます。



楽しく全身運動できる

テニスは無酸素運動と有酸素運動の両方を交互に行い、全身の機能がバランスよく鍛えられます。

ボールを打つ瞬間やボールを追いダッシュする瞬間などが無酸素運動となり、瞬発的な動きにより筋力を強化。相手の返球を待っている間に有酸素運動をし、心肺機能を強化することができます。

初心者でも大丈夫です!!

当スクールのレッスンは、お客様のレベルにあわせて、初心者クラスから上級者クラスまでクラスをご用意。お客様のレベルに合わせたコースをお選びいただけますので、初心者の方も安心してレッスンを受講できます。



この夏、お得に テニスが始められる!

初夏のスタート 応援キャンペーン!

0/0 (〇) ~ 0/00 (〇) まで

入会金
通常0,000円(税〇)

1カ月目受講料

入会特典

ダブル

見学無料!!
お気軽に
お問い合わせ
ください!