

テニス10の良し事



01 ダイエットに効果がある
シングルス1時間につき580~870kcal消費する。



04 ハンド・アイコーディネーションの向上
テニスを行うことで敏捷性、バランス、コーディネーション、反応時間が向上する。



05 ストレスを軽減する
テニスはメンタル面、社会的側面においても大いにメリットがある。



08 家族や友達と楽しめる
年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。



02 長生きできる
週に3時間のテニスによって心臓疾患のリスクが56%低減される。



06 脳力を高める
戦略的なプレーは脳を活性化させる。テニスをやる子は成績が向上する。



09 チームワークやスポーツマンシップの向上
ダブルスや団体戦を通じてコミュニケーション能力がアップする。



03 心臓・筋肉・骨が強くなる
他のスポーツに比べ、テニスをする人は心臓血管系の罹患率が低い。



07 問題解決力の強化
幾何学や物理学を駆使したコース戦略は、様々な面で活用できる。

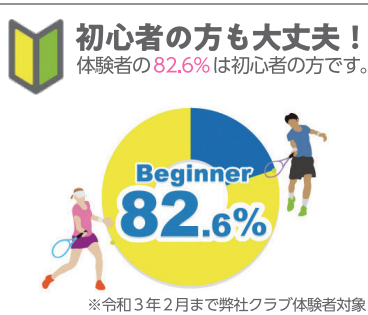


10 ソーシャルスキルの向上
テニスを行うことでより明るく、よりポジティブ思考になる。

出典: 米国スポーツ医学専門チームからテニスに関する最新レポート

テニススクールが選ばれる理由

- ◎お客様のレベルにピッタリなクラスが見つかります。
- ◎ラケットの握り方から基礎のショットを丁寧に教えます。
- ◎仲間と喜び合える雰囲気をつくります。
- ◎高度な戦術・技術も幅広く対応、スキルアップできます。
- ◎長く続けられるテニスを提供しています。



初心者でも安心!
**少人数
レッスン**



お好きなクラスを選択!
**レベル別
レッスン**



複数受講で苦手克服
**テニススキル
アップ**



**プライベート
レッスン**

ジュニアテニススクールが選ばれる理由

経験豊かなコーチ陣

指導経験豊富なコーチ陣は、テニスの楽しさやチャレンジ精神を育てます。

育成プログラム

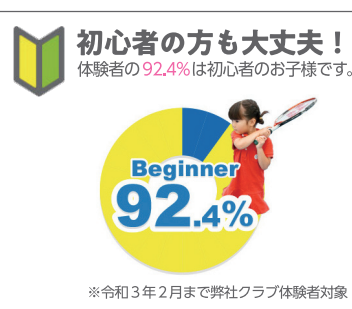
独自の育成プログラムに沿ったカリキュラムを提供

個性を伸ばす

ひとりひとりの個性を伸ばします。

子ども目線での教育

まずはコーチがお手本を見せて子ども達の理解力を高めます。



大好評! 体験レッスン

随時受付中!

ご予約はお電話
またはホームページから



SPORTS CREATE®
アサヒ緑健 久山テニス倶楽部

テニス(一般) テニス(ジュニア) テニス(強化ジュニア) クラブレンタルコート

(火~土)9:00~21:00 (日)9:00~18:00 定休日/月曜日



「トリアス久山」から
車ですぐ



TEL.092-976-2311

<https://sports-create.com/hisayama-tennisschool/>

