

Enjoy! Tennis!!

# アウトドアで テニスを 楽しもう!!



“楽しい”はもちろん!!

テニスってこんな魅力があるんです!

“テニス”をするとイイコト沢山!

## 体にイイコト

### 『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。

### 『ダイエットに効果的』

シングルス1時間につき  
580~870kcal消費する。

### 『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。

## 脳にイイコト

### 『ストレスを軽減する』

テニスはメンタル面、社交的側面  
においても大いにメリットがある。

### 『脳トレに最適』

戦略的なプレーは脳を活性化させる。  
テニスをする子は成績が向上する

### 『問題解決力を高める』

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。

## 心にイイコト

### 『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。

### 『チームワークが養われる』

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。

### 『社会性が身につく』

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。

TRIPLE ZERO CAMPAIGN  
秋のトリプルゼロ  
キャンペーン!

体験料

0円

入会金

0円

初月  
受講料

0円

キャンペーン期間 9.1(FRI)~10.31(TUE)

体験即日ご入会で、さらにお得!



## にしこくテニススクール



SPORTS CREATE: 〒185-0032 東京都国分寺市日吉町 1-39-3

# 042-573-0667

【月】	9:00~15:00
【火~金】	9:00~20:00
【土】	8:30~18:30
【日】	8:30~17:30



### 体験の流れ

- STEP 01. 特設サイトまたは店舗サイトより体験お申込みください。
- STEP 02. 体験当日はフロントにお越しください。担当のコーチがコートへご案内いたします。
- STEP 03. レッスン後入会のご質問・体験のご感想を伺います。気軽にご相談ください。

P 第1・第2駐車場を完備 最大22台駐車可能

にしこくテニススクール | 検索