

赤穂城南テニスクラブ【火曜会】・Jr.硬式テニス教室ご案内

★2024年4月より一般の方対象の【火曜会】が始まります。

★Jr.硬式テニス教室は火水木金開講となり、小中高生が募集対象になります。週何度でも参加できます🎵

※中学生はクラブ活動として登録申請中です。

- 健康維持・増進のため
 - 心肺機能強化のため
 - 筋肉・骨の強化のため
 - 神経系向上のため
 - 脳力アップのため
 - ストレス発散のため
 - お子様の成長のため
- …etc

お問い合わせ 担当 大石
090-2388-5623 まで

TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS

『テニスをすべき10の理由』

- YOUR BODY**
 - 『痩せる』 Get Fit
シングルス1時間につき580~870kcal消費する。
 - 『長生きできる』 Live Longer
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。
 - 『心臓・筋肉・骨が強くなる』 Strengthen Heart, Muscle and Bones
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。
 - 『ハンド・アイコーディネーション向上』 Develop Hand-Eye Coordination
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。
- YOUR BRAIN**
 - 『ストレスを軽減する』 Reduce Stress
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。
 - 『脳力を高める』 Increase Brain power
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。
 - 『問題解決力の強化』 Learn to Solve Problems
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。
- YOUR LIFE**
 - 『家族や友達と楽しめる』 Enjoy Family and Friends
年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。
 - 『チームワークやスポーツマンシップの向上』 Develop Teamwork and Sportsmanship
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。
 - 『ソーシャルスキルの向上』 Improve Social Skills
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。

Tennis is FUN! Get started TODAY! playtennis

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



【テニスクラブ・教室 参加者募集のお知らせ】

当施設のようなアンツーカーコートは、体にも環境にも優しく、ヨーロッパでは主流になっており、このテニスコートでテニスライフをお楽しみください！

＜赤穂城南テニスクラブ【火曜会】＞ ※会員様同士のゲームが主体です。

- 開催日時 毎週火曜日 9:00-13:00
- 開催場所 赤穂城南緑地テニスコート
- 会員種別・料金 半年会員【4月～8月、9月～3月 (※)コート整備のため1月・2月除く】 料金：6,600円
1ヶ月会員 料金：2,200円
ビジター会員 料金：1,100円(1回あたりの参加料金です) [金額はいずれも税込]
- 講師 大石 学 氏 (日本スポーツ協会 公認テニス上級コーチ)

＜Jr.硬式テニス教室＞

- 開催日時 毎週火曜日～金曜日 16:00～18:00
- 場所 赤穂城南緑地テニスコート
- 対象 小学生から高校生
- 参加料 月額6,600円(税込)
- 講師 大石 学 氏 (日本スポーツ協会 公認テニス上級コーチ)

好評につき火曜日を開催日
に追加、参加対象も高校生
まで拡大！



いずれも3月21日より市民総合体育館窓口にて申込みを開始致します。詳しくはお問い合わせ下さい。