

なぜ、今テニスをする人が増えているのか？



【長寿効果の高いテニス】

研究チームによると、テニスを長年続けている人の寿命は、全く運動しない人よりも平均で9.7年も長いことが明らかに。



【ソーシャルディスタンスを確保できる理想的なスポーツ】

コロナ禍の中、在宅時間が増え体を動かす機会が減っている中、少人数で社会的距離をとりやすいスポーツです。「コロナ健康二次被害」と言われる運動不足による健康被害を防止しましょう。



【健康的なスポーツと言われる理由】

テニスは自然と「有酸素運動」と「無酸素運動」が取り入れられ、心肺機能と筋力が同時に鍛えられるので健康目的としてだけでもとても効果が高いといえるでしょう。



【テニスは脳の健康にも効果的】

テニスは身体健康促進だけでなく、実は脳の活性化を促進させる「脳の健康面」にも効果が期待出来るのです。テニスは運動中の動きから自然と脳の活性化に繋がっています。



【テニスはメンタル面の健康もケア】

テニスは全身の筋肉を動かすことや、適度な運動でも体力を使い、汗を流せ、ストレスが解消・軽減すると言われています。また、プレー中は身体能力・精神能力を使うためストレス耐性がアップします。

7月8月期：新規入会者特典

【一般・Jr】

①入会金5,500円無料

②ラケット半額券

③シューズ半額券

3つの中から1つプレゼント！

※40分クラスは①とさせていただきます。

【P&S・キッズ】

○ラケットプレゼント

※サイズはこちらで指定させていただきます。



7月8月期：紹介者特典

①2回分レッスンチケット

②ラケット半額券

③シューズ半額券

上記の中から1つプレゼント

※紹介頂いた方が60期(7月8月期)までにご入会頂いた場合に限りです。

※特別特典者・ショート・P&S・キッズの方をご紹介頂いた場合は、①のみとさせていただきます。

