

第105期

# 1・2・3月期スクール生大募集!!

スクール日程：2024/1/5(金)～3/28(木) 年末年始休館日：2023/12/29(金)～2024/1/4(木)

ホームページに楽しい情報満載!!

今すぐアクセス!! [ニックテニスドーム](#) [検索](#)

年齢や体力に関わらず誰もが続けられる

## テニスの効果

### 01 ストレス発散



ストレス発散には適度な運動が一番! 楽しみながら自分に合ったプレイスタイルで無理なく運動ができます!

### 02 体力向上



腕や足、全身の筋肉をバランスよく使うテニスは体力アップだけではなく足腰や心肺機能向上にもおすすめです!

### 03 脳の活性化



ボールや相手の動きを追うなど、状況を把握して身体を動かすテニスは脳の老化を防ぐのに適していると言われています。

## 体験レッスン・おためしレッスン受付中!

お申込みはお電話またはHPからどうぞ! TEL.0561-74-7410

HPはコチラ



体験レッスンのお申込みはコチラ



Instagramはコチラ



お気軽にご予約の上、お越しください!

## 初めてテニスQ&A

テニススクールやスポーツが初めてで不安な方もご安心ください! まずはこちらのよくあるご質問をチェック!



Q テニスをやったことがないのですが大丈夫ですか?

A 当クラブはご入会される方の7割以上がテニスが初めての方です。丁寧にお教えますので、安心してご入会ください。ご心配でしたら、まず体験レッスンをご受講してみてください。



Q 1回のレッスンは何分ですか? 週1回でも上手くなれますか?

A 1回のレッスンは一般クラスは80分、ジュニアクラスは50分です。コーチが一人一人しっかり見ていくので、焦らずじっくり上達を目指しましょう!



Q スポーツが苦手です。足も速くないのですが大丈夫ですか?

A 当クラブはまずテニスを楽しんでいただきたいと思っております。楽しみながら仲間とプレーしているうちに上手くなっていくという声も多いんですよ。



Q レッスンはどんな服装で行けばいいですか?

A 動きやすい服装でしたら何でもOKです。ラケット・シューズはレンタルもあるのでお持ちでない方も気軽に始められます!



Q 体験レッスンの申込みはどうすればよいですか?

A お電話またはHPよりお申込みができます。開講しているクラスで体験レッスンをご受講いただけます。



Q 昔テニスをやっていましたがかなりブランクがあります...身体がついていかちよっと心配です。

A テニスは自分のペースに合わせてできるスポーツですので、小さいお子さまからご年配の方まで楽しめます。無理せず楽しみながら身体を動かしていきましょう!

ニックテニスドーム 人気の秘密

快適空間

冷暖房完備だから一年中快適!

日焼けの心配なし!

インドアだから日焼けや天候の心配なし!

付帯施設も充実

シャワールーム、リターン式コインロッカー完備

手ぶらでOK!

ラケット・シューズは無料レンタル!

初心者大歓迎

周りの人も初めてなので安心です。

ママも安心

託児室完備でママも安心♪ (予約制・330円/1回)

アクセス抜群!

無料大駐車場完備でとっても便利!



## ニックテニスドーム日進

TEL.0561-74-7410

〒470-0136 愛知県日進市竹の山3-907

営業時間 ●平日 AM9:00～ ●土・日 AM7:30～

時間内ならいつでも見学OK!

お気軽にお越しください。

WEB振替

WEBからレッスンのお休みや振替のご予約ができます。詳しくはフロントまで。

お申込には次のものをご用意ください。

登録料 1,100円

受講料 2ヶ月分

金融機関 預金通帳

金融機関 届け印

※3ヶ月目より口座振替になりますので、預金通帳とお届け印を必ずお持ちください。  
※原則として、お支払いいただいた登録料・受講料はお返してできませんのでご了承ください。  
※当スクールは、3ヶ月単位(12週もしくは13週)のスクールです。お支払いは月払い制ですが、1ヶ月単位のみのお支払はできませんのでご注意ください。

## スタッフ募集中!

・テニスインストラクター  
・フロントスタッフ

詳細はお問い合わせください。

# 「運動」にはこんな効果があります。



ココロとカラダにいいこといっぱい!

## カラダの効果

30歳を過ぎて運動をしないしていると、筋肉は10年間で3~5%ほど失われると言われてます。逆に、50歳からでも筋力は鍛えられるのが人間の底力。また、運動すると血流がよくなり、集中力が増して仕事の効率上がる、記憶力がアップするなどの効果が期待できます。運動によって脳も活性化できるというわけです。

## ココロの効果

(生活の質の向上)

運動をすると気持ちがすっきりするのは気のせいではありません。運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているのです。うつ予防効果にも期待できるそうです。



※この掲載面の表示価格は全て税込価格となります。