



## 年齢や体力に関わらず誰もが続けられる **テニスにはこんな効果があります**

### 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!

### 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!

### 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。

## 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 当スクールはご入会される方の7割以上がテニス初心者の方です。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 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 レッソ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 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 当スクール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た! という声も多いんですよ。

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。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!

## 早朝 テニス倶楽部

### 始めました!

朝6:30  
～9:00  
まで



詳しくはコチラ▲

## 春の体験会受付中!

お申込みはお電話またはHPからどうぞ!

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



## 親子で遊ぼうファミリークラス

日曜日ほみんまで  
楽しくテニスしよう!

曜日 毎週日曜日

時間 12:30～13:20

15:30～16:20

※詳しくはお問い合わせください。



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～

お申込には次のものをご用意ください。

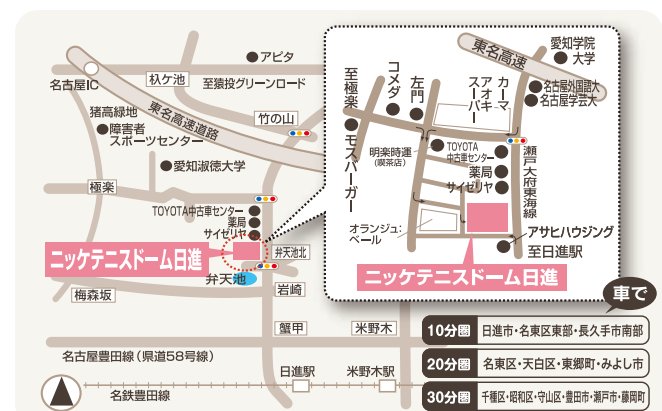
登録料 1,100円  
受講料 2ヶ月分  
金融機関 預金通帳  
金融機関 届け印

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。

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。



※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ヶ月単位での受講はできませんのでご注意ください。

※この掲載面の表示価格は全て税込価格となります。