

TENNIS ARENA GARDEN NEWS



レッスンのご案内

レッスン
日程

一般コース・G+コース・ジュニアコース | 1・2月期 | 12/26(月)~2/26(日) |

※レッスンお休み(年末年始) 12/29(木)~1/4(水)

休会届
締切日

一般コース・G+コース・ジュニアコース | 2/1(水) |

※2/1以降にお申し出の場合、キャンセル料¥3,300がかかります。3・4月期開始後は、1期(2ヶ月)分全額必要です。ご注意ください。

口座
引落日

	阿波銀行	他銀行
2月分受講料	1/23(月)	1/27(金)
3月分受講料	2/22(水)	2/27(月)

※前日までに口座へのご用意をお願いいたします。

クラス移動
受付開始日

1/30(月) 12:00~ | ※先着順になります。

追加レッスンキャンペーン

期間: 1/16(月)~1/22(日)・2/6(月)~2/12(日)

1回ずつレッスンが申込できる追加レッスンキャンペーン

●一般コース 1月・2月: ¥2,200/回 ●G+コース・一般コース(初クラス) 1月・2月: ¥1,430/回

※前日・当日の予約受付になります。

12 December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

1・2月期 START

年末年始のお休み

1 January

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

年末年始のお休み

初打ち会

マンデーカップ (ダブルス)

ハンドメイド(受注販売会)

追加レッスンキャンペーン

ハンドメイド(受注販売会)

アドミラル(受注販売会)

ガット・ナチュラル祭

バラの講習会・レッドボールゲーム大会

B・Cクラスゲーム大会

ガーデンカップシニア

2 November

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

テーマレッスン

ガット・ナチュラル祭

追加レッスンキャンペーン

ガット・ナチュラル祭

ガット・ナチュラル祭

特別体験レッスン

ガーデンカップシニア

ラケット祭

スケジュール

- ハンドメイド受注販売会
- アドミラル受注販売会
- ガット・ナチュラル祭
- 追加レッスンキャンペーン
- ラケット祭
- 1・2月期START
- 初打ち会
- マンデーカップ(ダブルス)
- バラの講習会・レッドボールゲーム大会
- B・Cクラスゲーム大会
- テーマレッスン
- バレンタインカップ
- 特別体験レッスン
- ガーデンカップシニア

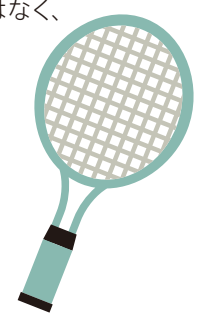


ガットキャンペーン!! 1/30(月)~2/19(日)

ラケットに張られている糸のことを総称して『ガット』といいます。切れにくいからと使い続けるのではなく、ゆるんできたら張り替えるのが上達への近道です。

張り替えのサイン

- ①ボールの飛びが悪くなったとき
- ②打球感が固いと感じたとき
- ③縦横のガットの重なる部分にくぼみがあったとき



スキルアップ!!

Tennisワンポイントアドバイス

スピンをかけてみよう!その② スイング開始時、ラケットヘッドを 手首より下げてみよう!!

スイング開始時にラケットヘッドが手首より下がっているとラケットがボールの下に入りやすくなりスピがかかりやすくなります。脱力をするとラケットの重みでラケットヘッドが下がりがやすくなります。



○ ラケットヘッドが手首より下がっている状態

✗ ラケットヘッドが手首より下がっていない状態

G+今期のテーマ別カリキュラム(1・2月期)

貴方の悩みを解消できるのは、ガーデンプラスかもしれない…。
テニスアリーナガーデンだからできる特化型レッスン。
今、福島が熱い! レベルに関係なく受講できます。

ストローククラス/タイミング早くボールを打とう!

打点を前で取りながら、力まずタイミングを早めて返球する練習をします。
深く速いボールへの対応やアプローチもやります。

ボレークラス/フットワークを鍛えよう!

素早くボールの後ろに入れるようなフットワークを手に入れよう!
しっかり体重を乗せてボレーを打てるように練習します。

サーブクラス/ダイナミックにいこうぜ!!

体幹を中心に動かし、ボールにパワーを伝えましょう!

ゲームクラス/並行陣の基本!

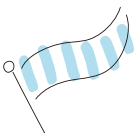
並行陣のポジションや後衛・前衛の動き方を覚えます。

シングルスクラス/スライスを使ってるの攻撃と守備

スライスを用いての戦術をお伝えします。

TCEクラス/お腹周りを鍛える!

冬場に蓄積したお腹周りの脂肪を落としましょう!
腹直筋、腹斜筋、広背筋、殿筋を鍛えます。



お庭訪問(日本)その⑤



ガーデンがお手本にする著名なガーデンを紹介するコーナー。
海外5回、日本は今回で5回目です。

第5回目は今年の1月15日、バラの講習会開催にお越しのデビッド・オースチンさんです。関空近く、「あれ、日本なの?」と思わせる泉南市の丘陵の花咲きファームには、イングリッシュローズ(デビッド・オースチンのバラの総称)が一杯です。1967年作出のラ・フランス以前のバラをオールドローズ、以降をモダンローズと言いますが、こちらのバラはモダンローズの代表格で、基本的にシュラブ(半つる性)・四季咲きが多く、香りが高い事が特徴です。ローズガーデンには、約3000本のバラが咲き、春のシーズンは圧巻の美しさです。植えてみたい、咲かせてみたいと思うバラがありますねー。花屋さんでは、植込みして1年目2年目(1年生2年

生とも言います)の鉢苗を見ますが、イギリスから空輸された裸苗から鉢植えされた沢山の鉢苗のあるプランツセンターでお気に入りのバラを鉢で、購入することもできます。1年保証もうれしいですね。1月15日の講習会では、販売会や植込みもご希望に応じて行いますので、ご参加おまちしています。おうちにバラのある生活、心が豊かになって、いいですよー。(井澤)



ドローンで撮影した
施設概要はこちら▶



公式ホームページは
こちら▶



■とにかく、きれいなバラが一杯なのです。



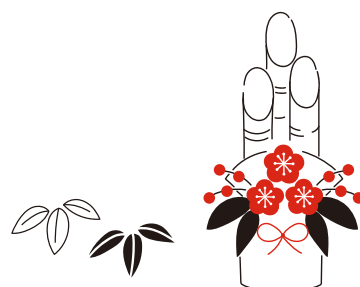
■プランツセンターでは、お好きなバラを選び放題です。



■工場内。裸苗は、コンテナに入って、イギリスより空輸されています。



■こうやって、加工・出荷されるんですねー。



なぜなぜ コーナー

はし だいす なまえ
走るのが大好きな花の名前は?

がつき こた せいがい つぎ もんだい かんが
11.12月期の答えはキャプテンでした。みんな正解することはできたかな? 次の問題も考えてみよう!!