

# TENNIS ARENA GARDEN NEWS

## HAPPY NEW YEAR

本年もテニスアリーナガーデンをよろしくお願いいたします



### 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  
2023/12/25(月)～2024/2/25(日)  
年末年始の休館を挟みます



休会届  
締切日

一般コース・G+コース・  
ジュニアコース | 2/1(木) |

※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
1月分受講料	12/22(金)	12/27(水)
2月分受講料	1/22(月)	1/29(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

1/29(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:1/15(月)～1/21(日)・2/5(月)～2/11(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

●80分コース 1月・2月:¥3,300/回 ●50分コース 1月・2月:¥2,200/回

※前日・当日の予約受付になります。



## ～ コーチ小林の運動習慣強化 応援コラム ～

training

「全ての成人は、心身の健康のため”1週間あたり2～3回＝計2～3時間”の運動が必要」と世界中の様々な研究機関から発表されています。  
ガーデンは『楽しく、適切な運動量担保～更なる習慣化』を全力サポートしています！

皆さんこんにちは！コーチの小林です！

今回紹介するのは背中・腰・お尻・ハムストリングスを一気に鍛えます。大きな筋肉なので、鍛えていくと身体が軽く感じられますよ！

やり方

①手を組んで、足先同士をくっつけて、顎を引きます。



②目線は地面に向けたまま、肘と膝を同時に持ち上げます。



背中・腰・お尻・腿の裏側に刺激が入るのが感じられればGOODです！



複数受講レッスン 半額キャンペーン中！

【テニスも身体機能も倍成長！2024年4月末まで】

## スキルアップ!!

## Tennisワンポイントアドバイス

### ◆ 軸足の位置を確認しよう

フォアハンドストロークの軸足は右足です。  
(右利きの場合)

軸足から入り踏み込むと体重移動がしやすく、質の高いボールが打ちやすくなります。



軸足から入っている状態



踏み込み足から入っている状態

SHOP  
INFO

## ストリングスセール

今回、オススメするガットは『レクシスコンフォート125』です!!

【キャンペーン期間】

2/5(月)～2/25(日)

【ストリング料金】

¥3,652

【おすすめポイント】

- ① 打球感が柔らかい
- ② ボールを掴む感覚が強いので、ボールをコントロールしやすい



## お庭訪問



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。日本8回目「庭のホテル」です。

都市緑化と言われ、東京は緑と構築物がきれいなのですが、こちらは、ホテルのお庭です。

美しいモダンな和、上質の日常をコンセプトに海外の方々にも人気の「ミシュランガイド東京」でも10年連続紹介されています。

戦前から続く老舗旅館を1970年代に、コンパクトなビジネスホテルへ転換され、お嬢様が引き継がれ、2009年に建て替えられました。日

本的なたたずまいをモダンにアレンジし、植栽や植えられた石と建物との調和に、優れた居心地の良さを感じます。

現在は大手不動産が管理されますが、豊富なホテル運営ノウハウとの提携で人気のホテルです。写真は冬なので、緑が少なくすみません。ランチ・ディナーの利用もできます。景観を楽しみながら、ゆったりしてください。（井澤）

私も、デザインの勉強のためこちらのホテルに訪れたことがあります。エントランスに向かうアプローチが東京の喧騒を忘れさせる雰囲気で落ち着いた滞在になった思い出があります。皆様もぜひ！（編集者：林）



▶外構 道行く人の目にも、鮮やかです



▶エントランス1 スロープの途中にある素敵なテーブル



▶エントランス2 違う角度からどうぞ



▶蹲(つくばい)と巨岩 水の落とし方が素敵です。



▶中庭2 外構もそうなのですが、兎に角、植えられたきれいな巨岩が多いのです。



▶ホテルのロゴもレストランのサインもモダンな和です。

Garden Introduction

【公式ホームページはこちら】



# 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。  
レベルに関係なく受講できます。

**ストローククラス**／いろんなポジションから打球してみよう!

ベースライン後方、ベースライン付近、サービスライン付近で、そのポジションに必要な打球法や、狙いを意識して、ゲームに生かせるストロークを練習します。

**ゲームクラス**／並行陣でのスイッチプレーを習得しよう!

並行陣でのロブの対処法やポジショニングを細かく練習していきます。  
スイッチプレーだけに…やる気スイッチ(笑)を押して欲しいあなたにおススメです。

**TCEクラス**／サーキットトレーニングで持久力UPだ!

寒い冬を乗り越える為に、筋持久力を高めて細マッチョを目指そう!  
ダイエットしたい方におススメします。

## 12 December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27	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

年末休館期間

## 1 January

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7 新春イベント
年始休館期間						
8	9	10	11	12	13	14 成人記念 特別体験レッスン
15	16	17	18	19	20	21 TAGFINALS エキシビジョン マッチ
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2 February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	31	1	2	3	4 【運動塾】 新体カテスト
5	6	7	8	9	10	11 ジュニア ゲーム大会
ストリングスセール						
12	13	14	15	16	17	18 特別体験 レッスン
ストリングスセール						
19	20	21	22	23 一般ゲーム 大会	24	25
ストリングスセール						
26	27	28	29			

### スケジュール

ストリングスセール

新春イベント

成人記念 特別体験レッスン

TAGFINALS エキシビジョンマッチ

オレンジボールゲーム大会(

特別体験レッスン

【運動塾】新体カテスト

スキー・スノボツアー

一般ゲーム大会

てをにぎるときに、できるこぶは?

11.12月期の答えは「ちりとり」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!!