



TENNIS ARENA GARDEN NEWS



こだわり

子供達の元気に負けないくらい
自分も元気にレッスンをしています！

十川 拓巳

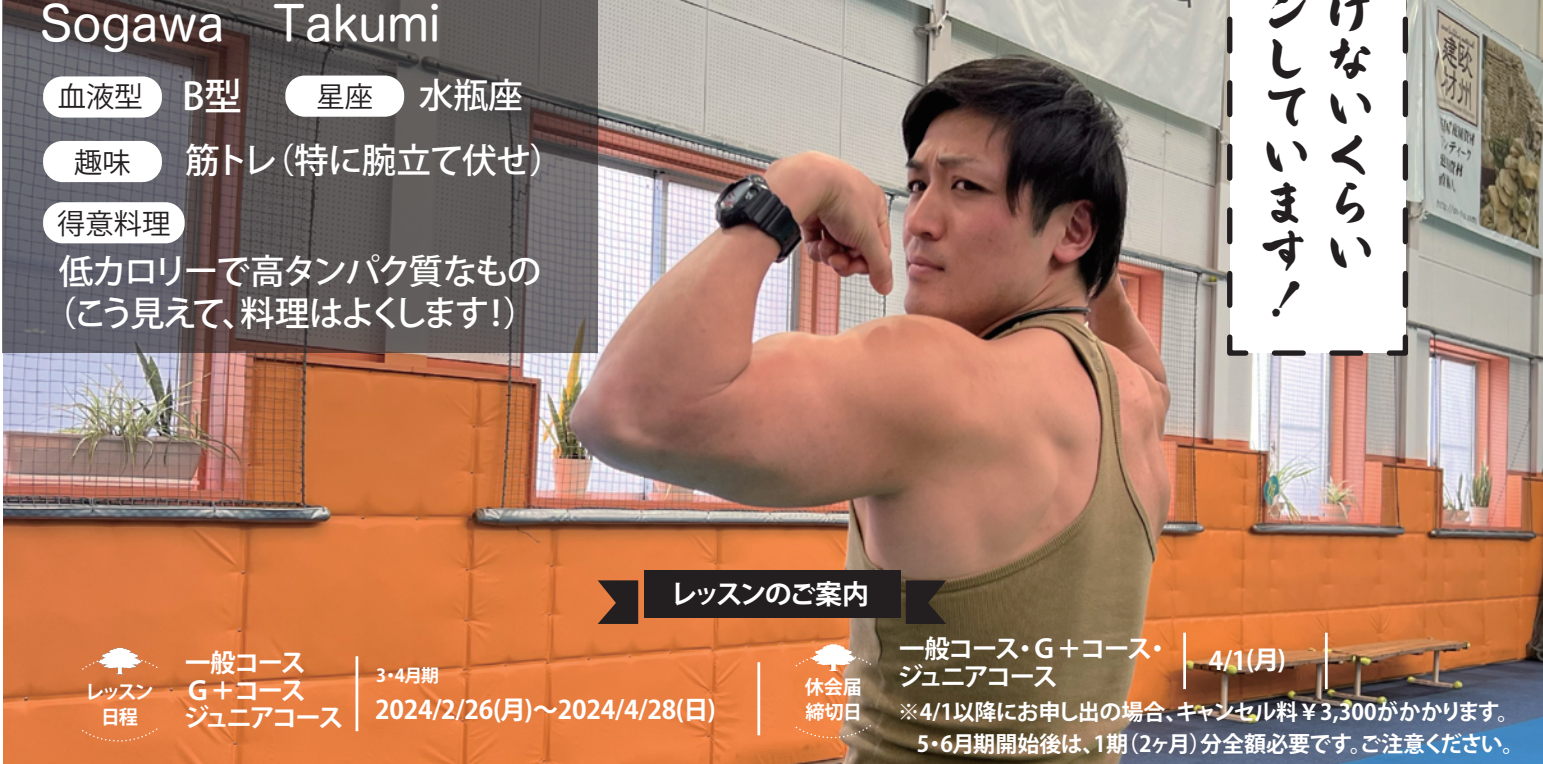
Sogawa Takumi

血液型 B型 星座 水瓶座

趣味 筋トレ(特に腕立て伏せ)

得意料理

低カロリーで高タンパク質なもの
(こう見えて、料理はよくします!)



レッスンのご案内



一般コース | 3・4月期
G+コース | 2024/2/26(月)~2024/4/28(日)
ジュニアコース



一般コース・G+コース・4/1(月)
ジュニアコース
※4/1以降にお申し出の場合、キャンセル料¥3,300がかかります。
5・6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。



阿波銀行 他銀行
3月分受講料 | 2/22(木) | 2/27(火) |
4月分受講料 | 3/22(金) | 3/27(水) |

※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 3/25(月) 12:00~ ※先着順になります。
受付開始日

追加レッスンキャンペーン

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 期間:3/11(月)~3/17(日)・4/1(月)~4/7(日)

●80分コース ¥3,300/回 ●50分コース ¥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

「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!

今回は、春に向けて運動スタートにもってこいのランニングの良い所についてお話します。
走るにより臀筋(お尻)・大腿四頭筋(太もも)・ハムストリング等、身体の大い筋肉を使用するのでカロリー消費に向いています。また心臓と血管の強化、免疫力の向上が期待されるだけでなく、脳にも刺激があり活性化することが分かっています。
皆さんもテニスにプラスワンで軽くランニングするのもオススメです。



Garden's CLUB
ガーデンサークル活動



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】

暖かくなってくるし、テニス以外にも運動してみようかなという「あなた」必見



Welcome to
Garden Lunning
Group

ガーデン走ろう会
新メンバー
大募集

活動日時 毎週土曜日 16:00～



リーダーからのメッセージ

初心者の方大歓迎です!!
超初歩的なジョギングから始めます!
なかなか続かないランニングも
誰かと一緒に続けられます!!
動ける服装で来てくださいねー



ご質問・ご相談は小林コーチもしくはフロントまで

スキルアップ!! Tennisワンポイントアドバイス

◆安定したサーブを手に入れよう!!

その① トスの上げ方
トスが安定して上がらなければ、安定したサーブを打つことは難しくなります。
安定したトスをするには肘を曲げず、腕全体でトスを



○ 肘が曲がっていない



× 肘が曲がっている

○ ボールの位置の違いに注目 ○



今期のおすすめ商品

グリップテープ(アスタリスタ)

アスタリスタのグリップテープは、全部で9色あります。
多彩なカラーを取り揃えているため、ラケットやストリングとの組み合わせもお楽しみください。

価格: 352円/個





お庭訪問のコーナー



海外のお庭その9

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9回目「フェントンハウス」です。

イギリスの瀟洒な古き建物の残る高級住宅街 ハムステッドにある邸宅です。17世紀裕福な商人が立てた邸宅で、オーナーが変わる中、フェントン一家が住まれた時の名前が残り、現在はナショナルトラストが管理しています。

イギリスでは、オーナーのいなくなった古くからの居宅や別荘の文化財

や風景を保全財産としてナショナルトラストが管理します。540万人を超えるメンバーには、各種案内や入館料の割引等のサービスがありますが、植物やきれいな景色への意識や意気が高いですね。日本にもあるそうです。

次の世代に残しておきたい風景、ありますねー。 (井澤)



▶ハムステッド 往来の多い街角から住宅街に入っていきます。



▶急な坂が多いですが、歩いていて楽しい風情があります。



▶正面玄関です。ナショナルトラスト管理の表札があります。



▶こんな素敵なガゼボをくぐってお庭に入ります。



▶梅雨がないから、フウチソウもギボウシもでっかいです。



▶塀際でエスペリエに創られた樹木は、目隠しの塀に移植されていると思います。



▶イングリッシュローズ始め、花もたくさん咲いています。



▶色の変化がきれいなボーダーガーデン



▶なんとも贅沢な空間です。



Garden Introduction



G+今期のテーマ別カリキュラム(3・4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。ゲームクラスと平行して行くと効果倍増です。

ゲームクラス／縦の戦術を伝授する!

コート縦に3分割して、3つのゾーンでの戦術をお伝えします。テニスの戦術のベースと言っても過言ではない。興味のある方はレッスンに来てね! ストローククラスと平行して行くと効果倍増です。

TCEクラス／続!サーキットトレーニングで持久力UPだ!

暑い夏になる前に、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。

2 February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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			

3 March

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	1	2	3 レッドボール ゲーム大会
4	5	6	7	8	9	10 ABクラス シングルス ゲーム大会
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 オレンジ ボール ゲーム大会
25	26	27	28	29	30	31

4 April

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7 一般向け イベント
8	9	10	11	12	13	14 特別体験 レッスン
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

スケジュール

- ラケット祭り
- オリジナルTシャツ受注販売

- レッドボールゲーム大会
- ABクラスシングルスゲーム大会
- オレンジボールゲーム大会

- 一般向けイベント予定
- 特別体験レッスン



かんぱんを、みぎからよんでもひだりからよんでもわかるおみせは?

がつき もんだい 1.2月期の問題『てをにぎるとできるこぶは?』の答えは「こぶし」でした。

せいがい つぎ もんだい かんが 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!!