

TENNIS



NEWS

2024年4月入社

森 昭翔
MORI AKITO



Profile

生年月日 2003年4月24日
 星座 おうし座 血液型 A型
 行ってみたい場所 大塚国際美術館
 挑戦してみたいこと 八十八箇所巡礼

接客へのこだわり
 とにかく明るく笑顔で挨拶します!

5月よりこちらのクラス担当させていただきます

月曜日	09:30~初 18:00~JC 19:00~B 20:30~A	水曜日	11:00~C 17:00~JA 19:00~初 20:00~スト 21:00~初
火曜日	10:30~SA 19:00~A 20:30~B	木曜日	09:30~初 17:00~JA 18:00~キッズ
		日曜日	08:00~SA



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 | 5・6月期 | 2024/5/6(月)~2024/6/30(日)

休会届締切日 | 一般コース・G+コース・ジュニアコース | 6/1(土) | ※6/1以降にお申し出の場合、キャンセル料¥3,300がかかります。7・8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 | 5月分受講料 | 阿波銀行 | 他銀行 | 4/22(月) | 4/30(火) | 6月分受講料 | 5/22(水) | 5/27(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 | 6/3(月) 12:00~ | ※先着順になります。

追加レッスンキャンペーン

※前日・当日の予約受付になります。

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:5/20(月)~5/26(日)・6/10(月)~6/16(日)
 ●80分コース ¥3,300/回 ●50分コース ¥2,200/回

小林コーチ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。

今回紹介するのは姿勢改善エクササイズです。

ポイントは背骨をしっかり動かせることが出来るかです。

背中を丸くする時はおへそを見ながらお腹に力を入れます。

背中を反るときは腰ではなく肩甲骨に意識を向けてみて下さい。

新しく始まる「体幹サークル」でも姿勢改善の効果期待できますのでお気軽にぜひ一度ご参加ください!!



新しく『体幹トレーニングサークル』が始まります

週8トレーニーの十川と一緒に自分で・自宅でできるトレーニングを始めませんか？



十川コーチからのメッセージ

初心者方大歓迎です!!

コンセプトは「とにかく楽しく」

姿勢改善、ダイエット、筋力アップなどそれぞれの方の目的に合わせて楽しくトレーニングしましょう!正しいフォームとコツをお伝えします!
ふらっとお気軽に参加してください!

活動日時 日程調整中 決まり次第館内POPでお知らせします

体幹トレーニング
合トレメンバー

大募集



スキルアップ!!

Tennisワンポイントアドバイス

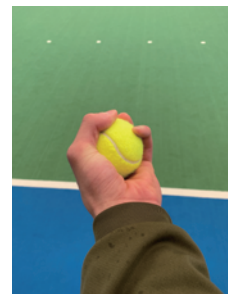
◆安定したサーブを手に入れよう!!

<今期のテーマ> ボールの持ち方

人差し指から小指までの4本の指にボールを乗せ、親指は軽く添えて持ってみましょう。
手の平に乗せ掴むように持つと、ボールを放す際に



○ 指の上に乗せて持っている



✗ 手の平に乗せて掴むように持っている

○ ボールの握り方の違いに注目 ○



お庭訪問のコーナー



ホームページはこちら



弊社が参考にする日本のお庭の紹介

第9回は千葉県八千代市にある京成バラ園です。

園芸品種は兎も角、「野生のバラ」って北半球だけに自生するのですね。

同社はバラの育種に情熱を注いでおり、「ミスターローズ」の名前で愛され

ていた、故鈴木省三氏が同園の初代育種家を務め、又、現在の庭園園長

である村上敏氏はNHKの趣味の園芸で活躍されていることでも知られて

います。

弊社では、過去に「ミミエデン」という京成さんが取り扱う小さなバラを育

てていましたが、残念ながら、難しかったです。

冬から春に向けた管理が大変でしょうけど、関東最大級の1,600種
10,000株を管理されるバラ園ですから、写真のとおり、見渡す限りバラの
素晴らしい景観が臨めます。

育て方を学べる、定期的なセミナーも開催されています。

カフェにはバラのソフトクリームもあるそうですよ。

以上、今回は現地からのお手伝いもあつての投稿になりました。(井澤義)

▶きれいなガゼボ。
どうやって植えているでしょうね？



▶アーチのツルバラは、下に咲かせるのが
難ですが、きれいです。



▶夢の国のようですね。



▶1日中、バラに囲まれて、真ん中で過ごしたいです。



SHOP
INFO

今期のおすすめ商品をご紹介します

ストリングセール開催します

期間：5/6(月)～5/26(日)



今回は、ポリエステル素材のオススメを紹介します。

YONEXのポリツアープロです!!

ポリエステル素材の中でも打球感が柔らかいです。

ナイロン素材からポリエステル素材への

移行を考えている方は、ポリツアープロをオススメします。

G+今期のテーマ別カリキュラム(5・6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／バックハンドの強化をしよう!

苦手意識が強い、バックハンドを今期は練習していきます。バックハンドが力強く打てる打点や面の向きを覚えて、バックハンドが楽しくなるようになりますよ!

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。今回は、各ゾーンでのポジションと攻め方・守り方を伝授します。

TCEクラス／ヒップアップで梅雨を乗り切ろう!

臀部の筋肉が大きく、臀部の筋力が上がると基礎代謝も良くなります。5月6月と臀部を鍛えて、カロリーを消費できる身体にしましょう!

4 April

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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	1	2	3	4	5

GWレッスン休講 (April 29 - May 5)

5 May

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	1	2	3	4	5 Family運動会 ラウンドロビン
6	7	8	9	10	11	12 初・Aクラス 無料イベント
13	14	15	16	17	18	19 亀代コート おかえり レッスン
20	21	22	23	24	25	26 レッドボール ゲーム大会 カツオツアー
27	28	29	30	1	2	3

6 June

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	30	1	2 Aクラス限定 ゲーム大会 Bクラス限定 ゲーム大会
3	4	5	6	7	8	9 ふじおかカップ 予選
10	11	12	13	14	15	16 ふじおかカップ 本戦
17	18	19	20	21	22	23 特別 無料体験会
24	25	26	27	28	29	30

スケジュール

- ストリングセール
- ソックスキャンペーン

- Family運動会・ラウンドロビン
- 初・Aクラス無料イベント
- 高知カツオツアー
- レッドボールゲーム大会
- 亀代コートおかえりレッスン

- A限定ゲーム大会・B限定ゲーム大会
- ふじおかカップ予選
- ふじおかカップ本戦
- 特別無料体験会

やいても、たべられないパンでどんなパン?

1.2月期の問題『^{がつき もんだい}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?』の^{こた}答えは「やおや」でした。

^{せいがい}みんな正解することはできたかな? ^{つぎ もんだい}次の問題も考えてみよう!!