

vol.1_2.2026

TENNIS ARENA GARDEN NEWS

謹 賀 新 年
二 ○ 二 六

TENNIS ARENA GARDEN



“TENNIS ARENA GARDEN NEWS ?”

テニスの魅力やテニスアリーナガーデンの最新情報を届け！

ガーデンNEWSではイベント情報やショップ情報、テニスに役立つ知識などを発信します。

毎期1回のペースで発行します！皆様のテニスライフをより充実したものになることを目指しています！

『内転筋を鍛える🔥』

こんにちは!コーチの小林です! 今回は内転筋を鍛えるメニューとメリットをお伝えします。

内転筋は骨盤を支える「骨盤底筋」と連動しています。鍛えることで骨盤が正しい位置に戻り、

下がっていた内臓が本来の位置へ上がるため、下腹がすっきりします。また骨盤を左右から支える力が強まり、骨盤のゆがみが改善されます。テニス・ゴルフ・野球などのスイングを速くするために必要な筋肉でもあるので鍛えてみましょう!



POINT!! Tennisワンポイントアドバイス

『スタンスを広げて、安定したストロークを手に入れよう！！』

1・2月期のワンポイントアドバイスはズバリ、スタンスの広さです!

スタンスを広く取ることが出来れば、上半身が支えられて安定したストロークが打てるようになります。

スタンス幅は、肩幅より少し広め、またはラケット1本分程度が目安です。

コーチのようにカッコいいスタンスでストロークを打ってみましょう。



ガーデンオススメ ショップ情報



ラケットキャンペーン開催 期間: 2/16(月)~3/15(日)

テニスラケットを選ぶ際、テニスラケットの重さを気にして選んでみましょう。

目安として、男性は285 g ~ 300 g、女性は270 g ~ 285 g を基準に選んで試してみてください!

ご自身に合ったテニスラケットを使用すると、テニスをより楽しめます!

ぜひこの機会にお気に入りの1本を見つけましょう!

試打ラケットをコートに置きますので、レッスンで使用してみてください!

写真のラケットは上からDUNLOPのFX500、YONEXのEZONEです。

どちらも2025年に発売されたNEWモデルのラケットになります。





クラス別カリキュラム 1・2月期

●ストローククラス

正しいティクバックを身につける！

ティクバックが正しく行えるとインパクトまでのラケットの軌道やタイミングの再現性が高まります。

●ゲームクラス

返球されたボールの位置によるポジショニング

後衛の状況を見て、前衛はどのようなポジションをとるのか。後衛も同様に、

前衛の状況を見てどのようにポジションをとるのかをお伝えします。

●TCEクラス

サーキットトレーニングで持久力UPだ！

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。

●マッチクラス

コーチに挑戦！

マッチクラスは、ゲームのみを行います。必ずコーチとのゲームを行います。

レッスンのご案内



全コース

1・2月期
2026/1/5(月)~2026/3/1(日)



1月分受講料 受講料 口座引落日

阿波銀行 | 12/22(月) | 12/29(月) |

2月分受講料 | 1/22(木) | 1/27(火) |



全コース | 2026/2/1(日)

※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。



2/2(月)12:00~

※先着順になります

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：1/19(月)~1/25(日), 2/9(月)~2/15(日)

・50分コース ￥2,200/回

・80分コース ￥3,300/回

対象クラス

- ・一般 (初~S)
- ・G+ (ストローク・ゲーム・TCE・マッチ)
- ・ソフトテニス
- ・バドミントン※バドミントン在籍者のみ

※詳細はフロントまでご確認ください



ガーデンの植物紹介

ガーデンに植栽されている植物の紹介の第6弾。

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

季節に先立ってのご案内になりつつありますこのコーナー。ハボタンやビオラのご紹介は終えていますので、さてと。

厳しい夏の暑さの後に秋バラがいつになく大輪で綺麗だったように、厳しい冬の寒さがあつて、

春の花がきれいに咲きます。(人も同じやなあ)暖かくなるにつれ、仕込んでいます球根が少しづつ咲いてくれる様は、うれしいですね。気づかない小さな花が多いですが、楚々と咲く、早めの春の息吹を見つけてみてください。(井澤義)



ヤブツバキ 白です。

エントランス向かって左側のガーデンに咲きます。

夏のイラガの攻撃に負けずに、この時期花は下向き、

控えめに7分咲きし、落花します。儂くも、

とってもお上品です。



チオドノグサです。

スノードロップの足元に小さく咲きます。

なかなか増えてくれないので、10年選手です。

よく見ると花弁の色と形が独特で、

小さいけど不思議な生命力です。



原種チューリップです。

路地もいますが、鉢植えは毎年咲いてくれています。

花弁の元に命を感じます。



やっぱりスノードロップです。

花弁の先に、ひとつづつ模様があつて、

毎年きれいに咲いてくれますね。

エントランスから南側のガーデンに群生しています。



ムスカリです。

開花後、ホントは堀上たら良いのですが、ズボラして、

植えっぱなしです。花より先に葉が徒長してしまい、

良くないのですが、切りそろえてあげて、グラス好きとしては、

なんとなく葉も気に入っています。

最近はグラデーションの花の品種も増えましたね。



市場に出てると思いますが、

歳簿にウインターローズのご紹介です。

過去、1回だけお目見えしました

ポインセチアの仲間です。徳島でも

育てている育苗家の方がいらっしゃいます。