GARDEN NEWS

3.4 月号

2026.3・4 VoL.01

レッスンのご案内

レッスン受講料口座引落日

受講月	阿波銀行	他銀行
3月分受講料	2月24日(火)	2月27日(金)
4月分受講料	3月23日(月)	3月27日(金)

3・4月期レッスン日程

2026/3/2(月)~2026/4/26(日)

クラス移動受付開始日

3/30(月)12：00～
※先着順になります

休会届け締切

2026/4/1(水)

※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。

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：3/16(月)~3/22(日), 4/6(月)~4/12(日)

・50分コース　￥2,200/回　・80分コース　￥3,300/回

対象クラス一覧

・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
・ピックルボール※ピックルボール在籍者のみ

※詳細はフロントまでご確認ください

家族3世代をむすぶ。

家族でスポーツを始めるべき4つの理由

ピックルボール レッスン開講!!

しっかり体験を無料で1度受けれます！

アメリカ発祥、今話題のNEWスポーツ
テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせた、
誰でも始めやすいアメリカ発祥のラケットスポーツです。
1965年に誕生し、穴あきプラスチックボールと“パドル”と
呼ばれるラケットを使い、バドミントンコートと
同じ広さでプレーします。初心者でもすぐラリーが続きやすく、
世界的に競技人口が急増しています。
そんな話題性あふれるピックルボールをいち早く先取りし、
テニスやバドミントンとは一味違う面白さを体験してください！

海外やSNSで爆発的に流行っている「Tennis Core（テニス・コア）」

テニスコアの魅力は、なんといってもそのファッション性！

70～80年代のクラシックなスタイルが、今一周回ってブームに！？

清潔感のある襟付きポロシャツ、チルデンニットを着ると、「上品でスポーティ」な

雰囲気になれること間違いなし！「上手じゃないから可愛いウェアは」となりませんか？

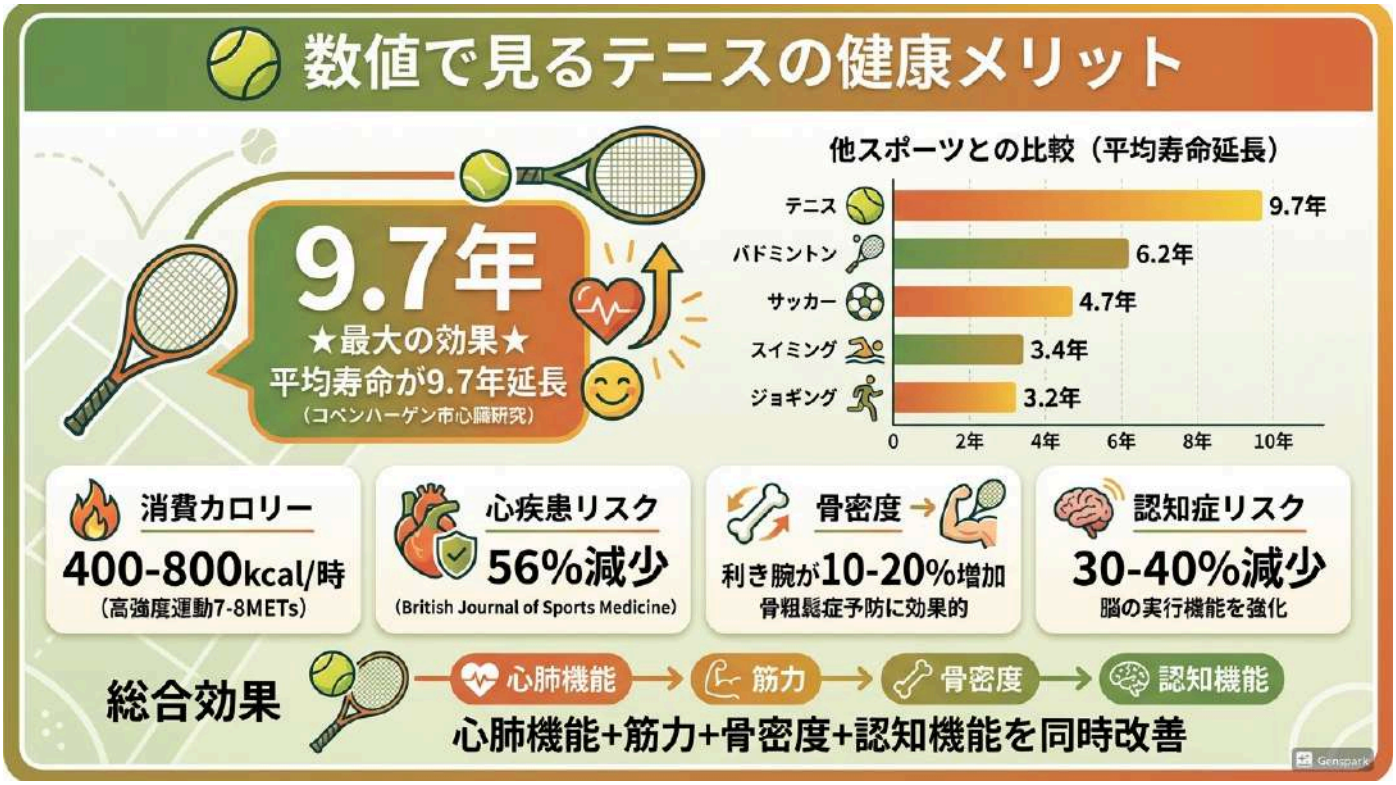
テニスコアは、**ファッションを楽しむ＝テニスを楽しむこと**

Instagramで「#tenniscore」を検索！お気に入りのスタイルを見つけてみてください！

GARDEN
TENNIS LIFE+

テニスで健康に...

テニスをすることのメリットをご存知でしょうか。
実は多様な効果があると言われているんです！



Let's バドミントン

バドミントンは、究極の緩急が見どころのスポーツ

バドミントンは、ネット越しにラケットでシャトル（羽根）を打ち合う、テニスに似た対戦型スポーツです！
最大の特徴は、シャトルをノーバウンドで返すという点です！

驚異的なスピードとテクニカルな攻防

スマッシュの初速は時速400kmを超え、数ある球技の中でも最速！
その一方で、空気抵抗を受けやすいシャトルは急激に減速するため、
ダイナミックな強打と、繊細なドロップショットを織り交ぜた駆け引きが醍醐味となってます！

うんどうじゅく便り

「運動ってたのしい！」はじめの一歩！

ー 年間プログラム計画 わくわくクラス うきうきクラス

1月 サッカー	2月 ラケット種目	3月 野球
4月 ドッジボール	5月 バスケットボール	6月 トランポリン
7月 鉄棒	8月 剣道	9月 ストラックアウト
10月 走り方＆ラグビー	11月 跳び箱	12月 マット運動

ガーデンうんどうじゅくでは、「上手になる」こと以上に、まずは運動を「好きになる」ことを大切にしています。
子どもが自分から体を動かしたくなるきっかけは、結果や評価よりも、「できた！」「たのしい！」という気持ちです。
その気持ちがあるからこそ、「もう一回やってみたい」「次も挑戦したい」と前向きに取り組めます。
走る・跳ぶ・投げる・バランスをとるなど、いろいろな動きを遊びの中で経験することで、
誰かと比べられることなく、自分なりの成長を感じられる大事な時間があります。
運動を好きになることで、自然と体を動かす習慣が生まれ、その積み重ねが、
結果として運動能力の向上にもつながっていきます。そして、子どもが夢中になって体を動かす姿は、
見ている大人の気持ちも前向きにしてくれますよね！「一緒に体を動かしたくなった」「家でも運動の話が増えた」
そんな声が生まれることも、ガーデンが大切にしている価値です。
楽しいから続く、続けるから伸びる。そして、家族で楽しめたら、もっと最高！
それが、ガーデンの考える運動のはじめの一歩です。

商品のご案内

今回はジュニアのラケットの選び方！

身長に合わせたラケットを選ぶことで、
けがの予防やスムーズな上達を
促すことが可能です！
適切なサイズの選び方でお気に入りの1本を
見つけてください！
コーチに相談をしていただくことで、
マッチしたラケットを一緒に探しますので
ご相談お待ちしております！