

# GARDENNEWS

5.6 月号

TOKUSHIMA  
2026. Vol.02



## 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
5月分受講料	4月22日(水)	4月27日(月)
6月分受講料	5月22日(金)	5月27日(水)

### 5・6月期レッスン日程 2026/4/27(月)~2026/6/21(日)

### クラス移動受付開始日

5/25(月)12:00~  
※先着順になります

### 休会届け締切

2026/6/1(月)

※6/2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：5/11(月)~5/17(日), 6/1(月)~6/7(日)

・50分コース ¥2,310/回 ・80分コース ¥3,410/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
  - ・ピククルボール※ピク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よう！ 絆が深まる、たくさんのメリット

### 1. 自然なコミュニケーションが増える

共通の話題：  
「次はもっとこうしよう」  
「今のプレーすごかったね！」

心の距離が縮まる：  
一緒に汗を流し、  
笑い合う

### 2. 子供の成長を 間近で感じられる

精神的な成長：  
負けて悔しがったり、  
粘り強く練習する

成功体験の共有：  
「できた！」の瞬間を  
家族で共有

### 3. 健康習慣が 無理なく身につく

生活リズムの改善：  
週末にスポーツ、  
早寝早起き

大人の体力維持：  
子供に負けないよう  
健康意識アップ

### 4. ストレスの発散と リフレッシュ

幸せホルモン分泌：  
脳内からセロトニン・  
エンドルフィン

イライラが減る：  
家の中の雰囲気  
明るくなる

今週末は家族みんなで！

## 【5・6月期】入会&ご紹介キャンペーン詳細

この5月・6月から新しくスタートする方を応援する、大変お得なダブル特典です！

**入会キャンペーン：受講料がお得！**  
ペアなら特典2倍！

1名で入会  
受講料 1ヶ月 **50%OFF**

**50% OFF**

ペアで入会(家族・友人など)  
受講料 2ヶ月  
**50%OFF!**(翌月も半額)

**2ヶ月  
50% OFF**

**ご紹介キャンペーン：**  
紹介した人も、された人も嬉しい！

入会が決まると、お互いに好きな特典を1つ選べます。

選べる特典内容

**A チケット：**  
レッスン1回  
無料

**B チケット：**  
レンタルコート1時間  
無料

**C チケット：**  
ストリング張り代  
無料



※テニスのみ

### キャンペーン概要

- 対象期間： 5・6月期
- 対象コース：全コース（テニス・ソフトテニス・バドミントン・ピククルボール・うんどうじゅく）
- ペアの条件：家族・友人・同僚など、どなたとでもOKです！

## アメリカ発祥、今話題のNEWスポーツ 「ピククルボール」を体験しよう！



バドミントンコートと同じ広さ

初心者でもラリーが続きやすい

戦略性と楽しさが満載

# 2026年度の年間スケジュールのご案内

5・6月期が6月21日(日)までとなっております。また、2027年1・2月期は、2026年12月28日(月)からとなっております。ご不便をかけますが、よろしくお願いいたします。

## 2026 CALENDAR

テニスアリーナガーデン

住所 横浜青住1丁目7-20 TEL:088-625-4343 <https://tagnennis.com>  
 横浜 横浜青住1丁目8-43 TEL:088-654-4343  
 和歌山 和歌山青住1丁目7-20 TEL:099-908-4343 <https://tagnennis.com/matsuyama/>

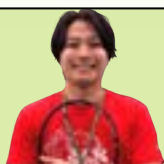
5							6							7							8						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1w	★27	28	29	30	5/1	2 3	5w	25	26	27	28	29	30 31	1w	22	23	24	25	26	27 28	6w	27	28	29	30	31	6/1 2
2w	4	5	6	7	8	9 10	6w	6/1	2	3	4	5	6 7	2w	29	30	7/1	2	3	4 5	7w	3	4	5	6	7	8 9
3w	11	12	13	14	15	16 17	7w	8	9	10	11	12	13 14	3w	6	7	8	9	10	11 12	8w	10	11	12	13	14	15 16
4w	18	19	20	21	22	23 24	8w	15	16	17	18	19	20 21	4w	13	14	15	16	17	18 19	9w	17	18	19	20	21	22 23
													5w	20	21	22	23	24 25 26									

9							10							11							12						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1w	24	25	26	27	28	29 30	6w	28	29	30	10/1	2 3 4	1w	26	27	28	29	30	31 11/1	6w	30	12/1	2	3	4	5 6	
2w	31	9/1	2	3	4	5 6	7w	5	6	7	8	9	10 11	2w	2	3	4	5	6	7 8	7w	7	8	9	10	11	12 13
3w	7	8	9	10	11	12 13	8w	12	13	14	15	16	17 18	3w	9	10	11	12	13	14 15	8w	14	15	16	17	18	19 20
4w	14	15	16	17	18	19 20	9w	19	20	21	22	23	24 25	4w	16	17	18	19	20	21 22	9w	21	22	23	24	25	26 27
5w	21	22	23	24	25	26 27							5w	23	24	25	26	27	28 29	1w	28	29	30	31	1/1	2 3	

※やむを得ない事情により、休館日及びレッスン休館等スケジュールを急遽変更する可能性があります。その場合、変更が決まり次第、施設内掲示板やLINE及びホームページにてご案内させていただきます。

28日は2027年1・2月期の1週目  
年末年始レッスンお休み:12/29~1/4



枳富コーチがYouTubeに出演しました！



かめるーとテニス チャンネルで検索！  
QRから動画を視聴することが可能です！



# GARDEN TENNIS LIFE+

テニスは「チェスをしながら全力疾走する」とも言われるほど、頭脳と肉体を同時に使用するスポーツ！

## テニスの驚くべき健康メリット

テニスは『頭脳と肉体』の最強スポーツ

### 1. 寿命が「9.7年」延びる

9.7年 延長

社会とつながる

スポーツ別 寿命延長効果 (年数)

テニス	9.7年
バドミントン	6.2年
サッカー	4.7年
サイクリング	3.7年
ジョギング	3.2年

ランニング・水泳を上回る

社会的繋がりが鍵

### 2. 死亡リスクの劇的な低下

リスク大幅減少！

全死亡リスク 47%減少

心血管疾患死亡リスク 56%減少

### 3. 脂質・血糖値の改善

HDL (善玉) コレステロール上昇

体脂肪率の低減

1時間で500~700kcal消費

代謝効率が高い

### 4. 骨密度の増加

骨密度向上

骨粗鬆症リスクを軽減

荷重運動と衝撃の効果

### 5. 脳機能 (メンタル・認知) の数値

ストレス値の低下

反応時間の短縮

軌道予測・戦略・判断で脳トレ

テニスは最強の健康法！何歳から始めても遅くない！

# バドミントンは、究極の緩急と全身運動を楽しむスポーツ

### 1. 驚異的なスピードとテクニカルな攻防

強打 (スマッシュ)  
初速時速400km超!

繊細なドロップ  
「緩急自在」の駆け引き

### 2. 効率的な全身トレーニング

有酸素×無酸素の融合

筋骨格系の強化  
瞬発的な動き・骨密度向上

健康寿命の延伸  
心血管疾患リスク軽減  
「最も健康に良いスポーツ」と言われることも

前後左右への激しいフットワーク

### 3. 誰にでも開かれたスポーツ

初心者でもラリーが続きやすい

初心者向け  
レベルに応じた奥深い戦略

健康寿命の延伸

老若男女応じた奥深い戦略  
楽しみながら健康増進



## うんどうじゅく 便利

「運動ってたのしい！」はじめての一步！



### 年間プログラム計画 わくわくクラス うきつきクラス

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

こんにちは！コーチの十川です！

みんな進学・進級おめでとう！新しい学年、クラス、学校などうきうき、わくわくする季節になったね！

ガーデンうんどうじゅくでも、新年度がスタートしました！春は「成長のきっかけ」がたくさん詰まっている季節です。

新しいことにチャレンジ！できなかったことにもう一度挑戦してみるちょっとだけ勇気を出してみる

この小さな一步の積み重ねが、大きな成長につながっていきます！

ガーデンうんどうじゅくでは、運動が得意な子も苦手な子も一人ひとりが

「自分のペースで主役になれる場所」を大切にしています。

今年度もコーチたちは「できた！」「楽しい！」という瞬間と一緒に体験できる機会を増やしていきます！

そして何より、子どもたちにとって“ヒーローのような存在”でいられるよう精一杯関わらせていただきます。

新しい1年、一緒にたくさんの挑戦と成長を楽しんでいきましょう！

今年度もガーデンうんどうじゅくをよろしくお祈りします！

ガーデンうんどうじゅく



## イベントのご案内

### イベント開催情報

5/24(日) ファミリーテニスDAY  
・親子で楽しもう！  
・初心者大歓迎！

6/7(日) B級男子シングルス大会 予選

6/14(日) B級男子シングルス大会 本戦

※5月下旬～6月上旬に「かつおのお取り寄せ」を実施予定!!

## 商品のご案内

### ストリングキャンペーン

期間：5/4（月）～5/24（日）

その他にも多種多様なストリングを取り揃えています！

### 肘や手首への負担を減らしたい方へ

とにかく柔らかくて、時に優しいコスト最強モデル

Babolat アディクション ¥2,288

その他、ナチュラルガットやハイブリッドもおすすめ

衝撃は小さくてもボールを飛ばす力が欲しい方

テクニファイバー X-One バイフェイス ¥3,784

衝撃を減らしたいけど、それでもホリがいい！という方

YONEX ポリツアープロ ¥2,376