

# テニスは健康長生き No.1 スポーツ

## 初心者テニス体験教室

無料!

**参加者募集中！ お気軽にご参加ください**

- 運動不足解消に
- 健康維持・増進に
- ストレス解消に
- ダイエットに
- 老化防止に

テニスを習慣的にする人は、運動をしない人より9.7年寿命が長いことがイギリスの研究チームによって明らかになりました。これは、ほかのスポーツと比較してダントツです。さあ、テニスでたのしく、コロナウィルスに負けない健康な体を作りましょう！

<日時> 11月に次の日程で行います

【昼の部】	【夜の部】
1日(月) 10:00~11:00	9日(火) 19:30~20:30
8日(月) 10:00~11:00	12日(金) 19:30~20:30
15日(月) 10:00~11:00	16日(火) 19:30~20:30
22日(月) 10:00~11:00	19日(金) 19:30~20:30

<参加費> 2回まで無料 ※ただし、保険料100円をご負担いただきます  
3回目以降は、1回550円(税込)で受講することができます

<募集人数> 各回6人 ※対象:中学生以上

<申込> 事前に予約のうえお越しください



【注意事項】

- ※運動ができる服装と靴でお越しください。
- ※ラケットは、無料でお貸しします。
- ※開始時間の10分前までにお越しください。
- ※雨天の場合は、中止となります。1時間前に判断しますのでお問合せ下さい。
- ※新型コロナ感染症拡大防止にご協力をお願いします。

<会場> **大島フラワーテニスガーデン**

相模原市緑区大島 644-5

電話 042-761-8569

大島 テニス 検索



OSHIMA.TENNIS

