

長生きの秘訣はテニスにあり!?

テニスで平均寿命 10年伸ばそう!

運動が長生きに効果的だということは、すでに過去の研究で明らかにされています。「コペンハーゲン市心臓健康研究(CCHS)」の参加者2万人のうち、余暇にスポーツを楽しんでいる8,577人、25年分のデータを抽出し、スポーツと寿命との関連を解析した結果、スポーツによって延長された平均余命の年数は次のようになりました。(forbes japanより転載)

★★★ スポーツによって延長された ★★★
平均余命の年数ランキング

- 1 テニス 9.7年
- 2 バドミントン 6.2年
- 3 サッカー 4.7年
- 4 サイクリング 3.7年
- 5 スイミング 3.4年
- 6 ジョギング 3.2年
- 7 徒手体操 3.1年
- 8 ジムでのエクササイズ 1.5年

健康に長生きしたい方、必見です

人生100年時代、テニスで楽しく!

テニスは社会的距離が確保できるスポーツ

ニッケコルトンはいつでも安心・安全!

ニッケコルトン テニスガーデンはお客様に安心して施設をご利用いただけるよう、下記対策の実施を徹底しております。皆様の安心・安全のためご理解とご協力をお願いいたします。※ご来校の際は、マスクを着用くださいますようお願いいたします。

ソーシャルディスタンスを守りながらプレイできます

手洗い・消毒を徹底!

換気の行き届いた広～いテニスコート

スタッフのマスク着用・健康管理を徹底!

入場時の検温を実施

除菌強化!! 靴底も消毒!

飛沫感染シールドの設置

天井高は10メートル!

感染対策を動画でチェック!

テニスコートが26コートあり

紫外線はカットして風通しは良く

充実のレベル別クラスでレッスンが受けられます!

◆一般スクールの内容 当スクールは1期3ヶ月制制となっております。途中での退会は出来ませんのでご了承ください。

はじめて	テニス経験1年未満で、スクールレッスン未経験の方が対象となります。
初級	ストロークラリーを中心に、基本動作の習得を目指します。
初中級	雁行陣から平行陣へ移行するダブルスゲームの習得を目指します。
中級	平行陣でのダブルスゲームの習得を目指します。
中上級	中級からの昇級者が対象となります。
上級	中上級からの昇級者が対象となります。
トーナメント	女子連に所属し、積極的に試合に出ている方。非加盟の方は要相談。
LD(レディースダブルス)	女性限定でダブルスの技術・フォーメーションの向上を目指します。
シングルス	シングルスでの実践的な技術・戦略の向上を目指します。

◆ジュニアスクールの内容

キッズ	幼稚園児の年中・年長が対象です。スポンジボールで楽しく遊びながらテニスを覚えます。
Jrはじめて	小学1～6年生が対象です。まったくはじめてのお子様だけで基礎を楽しみながら覚えます。
JI	小学1～3年生が対象です。レッドボールである程度ラリーが出来るよう指導します。
JII	JIからの昇級者及び小学4～6年生が対象です。オレンジボールで簡単なゲームが出来るよう指導します。
JIII	JIIからの昇級者が対象です。グリーンボールでシングルスが出来るよう練習します。
SI	JIIIの昇級者～高校3年生の初級の方が対象です。
SII	SIからの昇級者が対象です。
SIII	SIIからの昇級者が対象です。
トーナメント	詳しくは担当:長崎までお問い合わせください。

◆スクール日程 ※右上受講料の各色と照らし合わせてご確認ください。

月～金曜日			土曜日			日曜日		
	時 間	分		時 間	分		時 間	分
早朝	8:15～9:30 (開講されていない曜日もございます)	75	早朝2	7:50～9:20	90	早朝1	6:25～7:40	75
I	9:40～11:10	90	早朝2	8:05～9:20	75	早朝2	7:50～9:20	90
II	11:20～12:50	90	早朝2	8:20～9:20	60	早朝2	8:05～9:20	75
III	13:30～15:00	90	I	9:30～11:00	90	I	9:30～11:00	90
IV	15:30～16:30	60	II	11:10～12:40	90	II	11:10～12:40	90
IV	15:50～17:05	75	III	12:50～14:20	90	III	12:50～14:20	90
V	17:10～18:25	75	IV	14:30～16:00	90	IV	14:30～16:00	90
N1	18:55～20:25	90	IV	14:30～15:45	75	IV	14:30～16:00	90
N1	18:55～20:25	90	V	16:10～17:40	90	V	14:30～15:45	75
N2	20:35～22:05	90	V	16:10～17:25	75	V	16:10～17:40	90
N3	22:15～23:45	90	V	16:10～17:40	90	V	16:10～17:25	75
			N1	17:50～19:20	90	N1	17:50～19:20	90
			N2	19:30～21:00	90	N2	19:30～21:00	90
			N3	21:10～22:40	90			

◆フリーコース ※クラス編制は曜日によって異なりますので、詳しくはフロントにお問い合わせください。※フリークラスは12回好きな時間で受講いただけます。

一般フリー	●平日フリー 13,200円/1ヶ月 (39,600円/1期)	●全日フリー 14,850円/1ヶ月 (44,550円/1期)	ジュニアフリー	●小学生フリー 10,230円/1ヶ月 (30,690円/1期)	●中学生フリー 12,430円/1ヶ月 (37,290円/1期)
-------	---------------------------------	---------------------------------	---------	----------------------------------	----------------------------------

※チラシ掲載の金額は全て税込表示となっております。

えらべる要予約体験

ニッケコルトンに興味を持ってくださったあなたへ、まずはお気軽に体験にお越しください!

実際のレッスンを体験したい!雰囲気を感じたい!という方は

◎おためしレッスン

内容 75分・90分レッスン
日程 ホームページでご確認ください。
料金 通常クラス 小学生1,650円 中学生・一般3,300円

体験後のご入会で全額キャッシュバック!

はじめてクラス 小学生1,100円 中学生・一般1,650円

気軽にサクッと体験したい!いきなりレッスンは不安という方は

◎見学&無料体験レッスン

施設を見学+コートやコーチの雰囲気を実感頂けます。

内容 一般60分レッスン
日程 ホームページでご確認ください。 料金 無料

お気軽にご予約ください TEL.047-370-1199 受付時間 [平日]8:45～22:15 [土日]7:30～22:00

まずはお気軽に試してみよう!

◆スクールの備考

- 登録料は継続期間中有効。
- クラス定員1人コーチ8名(最大10名) 2人コーチ12名(最大14名)
- 受講中の方は、受講クラス以外で単発レッスンの受講が出来ます。
- 表示金額は税込となります。

※時期によってクラスの空き状況が変動しますので、ご入会をお考えの方はお問い合わせのち、ご来場をお勧め致します。

◆入会手続きの際にご用意いただくもの

登録料	受講料	銀行カード
1,100円	2ヶ月	

※3ヶ月目より口座振替となりますので、銀行カードを必ずお持ちください。※原則として、お支払い頂いた登録料、受講料はお返してきませんので、ご了承ください。※当スクールは、3ヶ月単位(12回)のスクールです。口座振替は月払い(4回)ですが、1ヶ月単位(4回)のみの受講はできませんのでご注意ください。



ニッケコルトン テニスガーデン

〒272-0015 千葉県市川市鬼高1-1-1 ニッケコルトンプラザ内
【フロント営業時間】 平日/8:45～22:15 土・日/7:30～22:00

TEL.047-370-1199

スタッフ募集中

テニスコーチ フロントスタッフ
詳細はお気軽にお尋ねください。

◆アクセス

JR総武線本八幡駅、下総中山駅から徒歩10分。京成鬼越駅から徒歩6分。

駐車場はニッケコルトンプラザ駐車場をご利用ください。(2,500台)

スクールご利用時間 3時間無料

本八幡駅北口/デポ前より無料シャトルバス運行中。※詳しくはフロントまでお問い合わせください。

電車でも車でもバスでも、とっても便利で通いやすい!!