

テニスを始めよう



初めてでも安心!
テニス未経験の方
運動を始めよう!と思った方



フォローで体験レッスン無料



初めてクラス・初心者クラス限定

SIG 秋・冬キャンペーン

実施期間: 2023.11.1~2024.1.31

特典1 60日間
レッスン受け放題

会費 (30日間) **3,900円** (税込)
(通常税込9,680円~)

週に
約15レッスンある
「初めてクラス」と
「初心者クラス」の
全てに参加
可能です。

特典3 オートテニス
プリペイドカード
1,000円分プレゼント

このプリカで
1ゲーム60球を
4ゲーム
できます。

体験レッスンに
関する情報と
お申込みはこちら

今すぐWEBでご予約を!



お電話でも受付中です。

特典2 体験レッスン当日
のご入会に限り 事務手数料無料
(通常税込5,500円)

特典4 ガットプレゼント
張替工賃無料

※上記キャンペーン適用には3ヶ月以上の継続が条件となります。

通常

一般スクール月会費(レギュラー) 週1回(月4回)

🎾 デイタイムメンバー **9,680円** (税込)
(平日~16:00のレッスン受講の方)

🎾 ナイト&ウィークエンドメンバー **11,000円** (税込)
(平日19:20~+土日のレッスン受講の方)



同時受付中

SIG 秋・冬キャンペーン

対象クラス: 初級・初中級・中級・中上級・上級

特典 月会費3ヶ月半額

※6ヶ月以上の継続が条件となります。

★月途中から入会可能。詳しくはお問い合わせください。

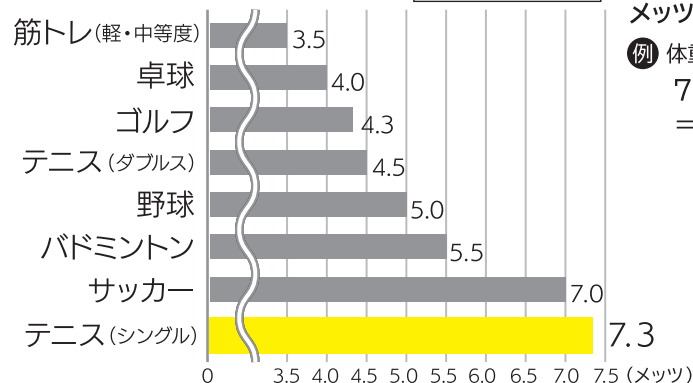


テニスすざっ!!

右グラフのように、テニスは筋トレ(軽・中等度)の約2倍のメッツ(身体活動の強度)となっています。すなわち、テニスは消費カロリーが高いスポーツだと言えます。痩せたい方や健康を維持したい方にオススメです。

《運動におけるメッツ表》

厚生労働省改訂メッツ表
2023年8月版より抜粋



【運動による消費カロリー計算式】

メッツ×活動時間(時間)×体重(kg)×1.05

例 体重50kgの人が90分間テニスをした場合
 $7.3 \times 1.5 \times 50 \times 1.05$
= 約574.8kcal
(ハンバーガー1個分相当)



【METs(メッツ)とは】

metabolic equivalents(代謝当量)の略で、国際的に広く使用されている「身体活動の強度」を示す単位。

1メッツ: 座って安静にしている状態
3メッツ: 普通歩行に相当



新宮ヒルズインドアテニスガーデン
SHINGU HILLS INDOOR TENNIS GARDEN

テニスクール

オートテニス

レンタルコート



092-410-0075

〒811-0111 福岡県糟屋郡新宮町三代1091-1

●営業時間 平日 9:30~22:30
土曜 9:00~22:00 日曜 9:00~17:00



HP



Instagram