

new class start!

体験受講  
受付中!

# はじめて クラス

ゆっくり運動を続けたい方むけのやさしいクラスが新スタート

日々の生活の中で、運動不足を感じていませんか。？

運動不足は肥満や生活習慣病のリスクを高め、体や心の状態に悪影響を及ぼします。楽しくて体調維持やダイエットにも最適なテニスを、いぶきの森で始めてみませんか？

運動についての同じ悩みをかかえる大人の方向けに、ゆっくり無理なく続けられる、初心者向けクラスを下記の時間に開設します。

| 対象 日ごろ体を動かす機会が少なく不安。。運動を楽しく長続きさせたいと思っている方

| 内容 まずはストレッチ。ゆっくりラリーを続けてみましょう！

3~6ヶ月でレベルアップを目指します

| 時間

新規開講クラス

朝昼時間を活用したい方

09:30-10:10

12:50-13:30

15:30-16:10

14:40-15:20

ナイタークラスも歓迎!

仕事後に運動したい方

40分クラス  
がちょうどいい!

20:10-20:50

19:25-20:05



楽しみながら上達を。

ITCいぶきの森インドアテニススクール ☎ 078-997-2727

神戸市西区井吹台東町7

ITC TENNIS SCHOOL  
Heartful Tennis Communities

