

天井高 10 m で窓も多数!九州最大級の 広々としたテニスコート

暖房完備 大道・森町校
初心者にやさしい
 テニススクールラフ



テニスはソーシャルディスタンスを保ちながら、安全に楽しめるスポーツだから

コロナ禍でも人気の習い事

5大特典プレゼント

入会金 <small>事務手数料含む</small> 0円 <small>通常3,300円(税込)</small>	初月受講料 0円 <small>通常4,400円(税込)~通常10,560円(税込)</small>	ラケット
シューズ 	バッグ 	5/31(火)まで <small>※入会手続きの際には、(通常)入会金・2ヶ月分の受講料(クレジット払い可)・口座のキャッシュカード・印鑑が必要となります。 ※商品のデザイン・色は変更になる場合があります。</small>

初心者大歓迎!
 コーチ1人につき定員8名、はじめてクラスは定員4名の少人数制で丁寧にサポートさせていただきます。
無料体験レッスン
電話予約受付中!!
 詳細はお問い合わせ下さい。
※完全予約制です。各クラス、定員になり次第募集を終了させていただきます。
 ※体験会はお一人様1回限りの受講とさせていただきます。



4歳~80代の方まで テニスが推奨される7つの特徴

老若男女問わず楽しめる プレイの質やスタイルによって自分に合わせた無理のない運動ができるテニスは、お子様からご年配の方まで幅広い年代の方が楽しむことができます。	手軽にプレイできる スポーツをしていて楽しいのは、相手とゲームをすることではないでしょうか？野球をするなら最低でも18人いないと試合はできません。手軽にプレイできるのもテニスの魅力です。	バランス感覚が良くなる テニスは全身を使うスポーツです。状況に応じて体の両側を駆使しながらプレイをするので自然とバランスのいい感覚を養うことができます。
心肺機能が向上する テニスは有酸素運動、無酸素運動を繰り返し行いながらプレイするスポーツです。程よい負荷を加えながらプレイしますので心肺機能が向上します。	脳を活性化させる テニスは打ち返すコースや立ち位置など瞬時に判断を必要とされるスポーツです。体を動かしながら脳を使うため、脳の活性化にとっても有効です。	ケガが少ない テニスは対戦相手と接触することがないので、ケガをする割合が少ないです。プレイ前の準備運動やストレッチなどをきちんと行うことで、足首の捻挫や肉離れ、腱断裂なども予防できます。
ラリーを続けてストレス解消 テニスの醍醐味はなんといっても打ち合い。自分の思い通りにシングでできて相手コートにしっかりと入ったときの快感はなんとも言えません。ラフでは未経験の方でもすぐにラリーができる「PLAY+STAY」を導入、誰でも簡単にラリーができるのもテニスの魅力です。		

大道校・森町校限定 地域最安値! ※大分インター校・明野校・医大ヶ丘校は除く

アダルト はじめてクラス
 少人数制なので1人1人にあった指導が可能です

体力に自信がない方
 初心者の方
 運動が苦手な方

全クラス (平日でも夜間、土日でも)
60分 4,400円(税込)/月

ラフの感染予防対策 弊社ガイドラインを順守し、皆様が安心して運動が出来る環境づくりを徹底しています。 ※(公財)日本スポーツ協会、(公財)日本テニス協会、(公社)日本テニス事業協会策定ガイドライン基に作成

施設内の対策 <p>入口にサーモカメラ設置で検温実施中! 入口に除菌マット設置 更衣室に飛沫防止パーテーションを設置 スタッフマスク着用 館内のソーシャルディスタンスの確保 業務用換気扇を常時稼働。レッスン前後に扉、窓を開口し、換気の徹底。 レッスン毎に館内除菌清掃の徹底</p>	レッスン中の対策 密閉対策 営業時間中は館内・コート内の換気の為、窓やドアを可能な限り開放し、換気扇を常時稼働しています。 密集対策 レッスン前後・レッスン中を含めて、人との距離は極力2m以上空けるように協力をお願いします。 密接対策 レッスン中のコーチやゲスト間の距離はラケットが当たらない距離を確保します。また、近距離の高唱・声援・ハイタッチ・握手は実施しません。
--	--