

9月22日(土)は

# -初心者体験レッスンDAY-

まずは体験レッスンで、宮の森スポーツ倶楽部のレッスンをお試し下さい★★

[要予約]668-3838

## テニススクール

基本となるショットの練習をしてからラリーを中心にレッスンしていきます。試合(ゲーム)に挑戦しましょう!!



## 体育スクール

通常レッスンに近い形式のレッスンを体験して頂きます!当日は鉄棒の練習と、トランポリンを使っての運動を行う予定です。体育が得意な子、苦手な子、どなたでも大歓迎です!



## レクスポ(バドミントン)

初めての方でもラケットの持ち方、打ち方などをゆっくりと練習し、少しでもラリーができる様行っています。



## ゴルフスクール

基本となる握り方、立ち方、構え方など基礎となる内容を丁寧にレッスンします。



### タイムテーブル

9:00~	バドミントン	テニス	体育
9:50	小学生 低学年	年中 年長	小学生 高学年
10:00~	バドミントン	テニス	体育
10:50	小学生 高学年	小学生 低学年	年中 年長
11:00~	テニス	テニス	体育
11:50	一般 (中学生以上)	小学生 高学年	小学生 低学年

9:15~	ゴルフ
10:15	一般 (高校生以上)

### こちらは宮の沢校開催分

他校開催分につきましては、裏面の電話番号へお問合せ下さい。

### こちらは初心者専用です。

経験者の方で体験レッスンを希望される場合、他の日程でご案内出来ますのでお気軽にお問合せ下さい。

**料金** お1人様1種目1回限定  
通常1,000円~2,000円のところ  
**無料**です!!

**持ち物** テニス・ラケット・室内用シューズ  
ゴルフ・クラブ・グローブ・室内用シューズ  
体育・室内用シューズ  
バドミントン・ラケット・室内用シューズ  
【共通】飲み物・タオル・必要に応じてお着替えなど  
各種ラケット・クラブ・シューズは無料レンタルをご用意しております。(シューズは18cm~28cm)



**受講特典: お楽しみ抽選会あり!!**

体験レッスン受講者対象に抽選会を開催!!  
空くじなしの抽選会となっておりますので是非ご参加下さい。

**当選!**



宮の沢校 テニススクール



[宮の沢校]からのお知らせ

テニス初心者会員

# 募集中!!

風クラス増設で更に  
通いやすくなりました!!

### 対象

- ・テニス経験の無い方
- ・基礎からテニスを学びたい方
- ・中学生~受講可能

### 月会費

1ヶ月受け放題 5,500円(税別)

※ご家族がスクール生の場合、お値引きあり

**タイムテーブル** 平日昼時間にクラス増設!主婦の方にオススメ!

水曜	<small>NEW</small> 13:00~14:00	金曜	19:10~20:10
	19:10~20:10		20:30~21:30
	20:30~21:30		10:10~11:10
木曜	<small>NEW</small> 13:00~14:00	日曜	14:25~15:25
	20:30~21:30		

### レッスン内容

- ・テニスの基礎レッスン
- ・ラリーを楽しむ
- ・ゲームを楽しむ

### 対象

- ・テニス初心者または少しの経験がある方
- ・体力に自信のない方
- ・運動習慣を身につけたい方
- ・新しい趣味を見つけたい方 等

ご家族やお友達を是非ご紹介下さい!!

## シニア 初心者テニスクラス (60歳以上) 開講のご案内



### 【開催日時・料金】

毎週木曜日 10:00~11:00  
1ヶ月(月4回) 5,500円(税別) ※振替利用不可

### シニアテニスのメリット

- ・全身を使うスポーツだから、健康増進とストレス発散の効果が!!
- ・自分のペースで始めやすく、続けやすい。
- ・怪我が他のスポーツと比べ、比較的少ない。
- ・お1人でも、スクールに通う事で仲間が出来ます。

### 【体験予約受付中】

- ・ラケット、シューズ無料レンタル有。
- ・個人に合わせたレッスンで無理なく受講できます。
- ・お気軽にお問合せ下さい。

初心者大歓迎!!

秋の キャンペーン開催中!!

お得なご入会キャンペーンをご用意しています!!体験レッスン後、もしご興味が湧きましたら、この機会に是非♪  
詳しくはHPをご覧ください↓

みやスポ

検索

宮の森スポーツ倶楽部

宮の沢校

札幌市西区宮の沢1条1丁目  
(地下鉄「宮の沢」駅直結バスターミナル西向い)

TEL.011-668-3838

mail:miyanosawa@hoosiers.co.jp