



だから テニス!!



テニスは**身体接触がない**スポーツです。
広々とした開放的なコートで距離を保ちながら安全に楽しめます!



テニスは**カロリー消費**スポーツ!!
楽しくコロナ太りを解消しよう!
脳の活性化にも良く、在宅勤務などで溜まった**ストレス**を解消するのにも最適です!!



さらに、こんな**メリット**も!! ※効果には個人差があります

カラダに

① **長生き**できる

② **体が丈夫**になる

③ **体が引き締まる**

アタマに

① **ストレス**を軽減

② **能力**を高める

③ **思考力**の強化

せいかつに

① **家族**で楽しめる

② **交流関係**が広がる

③ **趣味**が増える