ラリーコミュニケーション
NOAH
INDOOR STAGE

# なにか始めたい！
# おもいっきり体を動かしたい！
# みんなで楽しみたい！

## そんなあなたに インドアテニス！

仲間と一緒に楽しめる！



家族みんなで通える！



初心者でも安心！親切で丁寧なレッスン



## インドアテニスだから暖房完備で 寒い日も快適！！

11月30日(金)まで！

# 秋の入会キャンペーン

まずは気軽におためしレッスン！

**受講料**

通常1回1,000円（税込1,080円）

**0円**

クラスはお電話でお問い合わせ下さい

おためしレッスン受講後、即日入会ならさらに！

**ノアショップ券￥1,000プレゼント！**

この機会にぜひノアでテニスを始めてみませんか？

| 入会金 | | 年会費 | | 初月受講料 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ¥6,000（税込¥6,480） | ＋ | ¥2,000（税込 ¥2,160） | ＋ | ¥8,300～¥13,500（税込¥8,964）（税込¥14,580） | | 全部あわせて |

今なら1ヶ月目 **¥3,900**（税込¥4,212）

この中から一つお選び下さい

**選べるプレゼント!!**

※11/30(金)までに新規お申し込みされた方に限ります。※大人用プレゼントラケットには、ガット代及び工賃が必要です。※プレゼントは数に限りがあります。※写真はイメージです。

テニスシューズ ※サイズ限定あり

テニス バックパック

大人用テニスラケット 又はジュニアラケット

テニス教本 公益社団法人 日本プロテニス協会 監修

【ご入会にあたってのご案内】※上記内容は2018年11月30日(金)までに新規ご入会のお手続きをされ、2019年3月29日(金)までご継続していただく方限定の特典です。途中での休会は出来ませんので、予めご了承ください。なお、期間の途中で、やむを得ず休会される場合は、解約時事務手数料として、¥5,000(税込)が必要となります。※ご入会時には、2か月目の受講料が別途必要となります。なお、2か月目以降の受講料は正規の料金を頂戴いたします。(裏面の料金表をご覧ください。)※ご入会時にいただきました受講料は、いかなる場合でも返金できませんのであらかじめご了承ください。※過去2年以内にスクールに在籍されていた方は、本キャンペーンは適用されません。

テニス業界初!! 関西経営品質賞 優秀賞受賞!!

**全国27校生徒総数3万人以上!!**

ノアには安心と信頼があります。

# ノアインドアステージ 国分寺

■住所/〒185-0011 東京都国分寺市本多2-13
■駐車場46台。施設利用の方は、2時間半100円
■受付時間/月曜日10:30～22:30/火～金曜日9:00～22:30
/土曜日6:45～22:00/日曜日6:45～19:00

☎入会受付 お問い合せは お電話で。

**Tel.042-300-4515**

https://noah-kokubunji.com

見学随時 受付中！

2013年度 関西経営品質賞 優秀賞 受賞
自社の総合的な取り組みが評価され 2013年度 関西経営品質賞優秀賞を受賞しました。

ノア　コクブンジ　検索

# ジュニア体験会

はじめても経験者も大歓迎！

| 開催日時・対象 | | |
|---|---|---|
| ビジター限定！ 11/23 金 祝 | 13:00〜13:55 | 1〜3年生【8名】 |
| | 14:00〜14:55 | 4〜6年生【8名】 |

ご予約はお電話にて承ります。

受講料 **1,000円**（税込1,080円）

# 冬休みジュニア 短期テニス体験

はじめてテニスも上達を目指す人も大歓迎！

| 開催日時 | | |
|---|---|---|
| 12/25 火 | 8:00〜9:00 | |
| 12/26 水 | | |
| 対象 | ＊1・2年生 ＊3・4年生 ＊5・6年生【各8名】 | |

ご予約はお電話にて承ります。

受講料（1日） **1,500円**（税込1,620円）　受講料（1日） **2,000円**（税込2,160円）

# お正月初打ちテニス

コーチとラリー、球出し打ち放題‼

| 開催日時 | 1/3 木 | 10:00〜12:00 |
|---|---|---|
| 対象 | 子供から大人までどなたでも参加できます。 | |

受講料 **1,000円**（税込1,080円）

## 思いっきりテニスが楽しめる！充実設備のインドアコート！

ゆっくりとくつろげるロビー

清潔、快適なロッカールーム

シャワー&パウダールームで
レッスン後のリフレッシュ！

※写真はノア他校のものを使用したおおよそのイメージです。

## テニスをする10の理由

出典：米国スポーツ医科学専門チームからテニスに関する最新レポート

**YOUR BODY**

1. **ダイエットに効果がある** シングルス1時間につき580〜870kcal消費する。
2. **長生きできる**
3. **心臓・筋肉・骨が強くなる**
4. **ハンド・アイコーディネーションの向上** テニスを行うことで敏捷性、バランス、コーディネーション、反応時間が向上する。

**YOUR BRAIN**

5. **ストレスを軽減する**
6. **脳力を高める** 戦略的なプレーは脳を活性化させる。テニスをやる子は成績が向上する。
7. **問題解決力の強化**

**YOUR LIFE**

8. **家族や友達と楽しめる** 年齢を問わず、気軽な準備で多くの人と楽しめる。
9. **チームワークやスポーツマンシップの向上** ダブルスや団体戦を通じてコミュニケーション能力がアップする。
10. **ソーシャルスキルの向上** テニスを行うことでより明るく、よりポジティブ思考になる。

## あなたに合ったクラスが見つかります‼

**はじめてクラス**

初めてテニスをする方のためのクラスです。周りの方も初めてだからとても安心です。スポーツが苦手な方でも、大丈夫。⇒基本を身につけたら初級へ！

**初級クラス**

基本フォームで打ち合えるように練習します。⇒お友達同士でラリーが出来るようになったら初中級へ

**初中級クラス**

美しいフォームを作り、ゲームのセオリーも覚えます。⇒お友達同士でゲームができるようになったら中級へ

**中級クラス**

基本6ストロークをゲームの動きの中で使いこなせるようにします。⇒基本6ストロークを使いこなせるようになったら上級へ

**上級クラス**

ショットのスピード、コントロールをアップさせて、ハイテクニック、ゲームの駆け引きも覚えます。目標はトーナメントで勝つこと。

**アカデミー（選手育成プログラム）**

個々の潜在能力、可能性の限界に到達するように技術的、身体的、メンタル的な指導を徹底して行うプログラムです。

**デベロップメントクラス（中級）　対象:〜中3　時間帯:17:30〜19:30（19:30〜トレーニング）**
（雨天時）基本的に4番コート（ハーフコート）を使用してのコーディネイション・リズムトレーニング（1時間）

**エリートクラス（上級）　対象:〜高3　時間帯:19:30〜21:30（19:00〜トレーニング）**
（雨天時）4番コート、もしくは会議室においてメンタルトレーニング・タクティカルトレーニング（1時間）

ジュニア育成（ジュニアテニスアカデミー）については、専用のホームページもご覧下さい。

**ジュニアクラス**

テニススクール・ノア　国分寺校では、テニスを通じてスポーツの楽しさ、おもしろさをお伝えします。また、レッスンの中で礼儀や協調性を重視し、心身の健全な育成に努めます。

**開講クラス**　ジュニア1〜5

**クラスの決定**
4歳以上のお子様が対象で、ジュニアC〜ジュニアチームまでのレベルに分かれています。クラスの決定は、レベル、年齢、（小さなクラスは）体格、経験などを考慮し決定いたしますので、コーチまたはフロントスタッフにご相談ください。

## 各レベルの運動強度の目安

※あくまでも目安です。クラスや個人によって差があります。

| 万歩計歩数 | 3,000 | 4,000 | 5,000 | 6,000 | 7,000 | 8,000 | 9,000 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| クラス | ▲はじめて（60分）▲キッズ | ▲J1 ▲J2 | ▲初級 ▲J3 | ▲初中級 | ▲中級 | ▲上級 | |

**入会手続きは簡単です！**
お電話でお申し込みください。

1. **チラシを見ました！** まずはお気軽にお電話下さい。（質問・問い合せもOK!!）
2. **キャンペーンの予約を受付いたします。** 期間限定なのでお早めに！
3. **お客さまに合うコースをご案内します。**

## 全国展開のノアだから安心、充実のレッスンシステムです！

**◆忙しい方も大丈夫！“振替制度”**
「明日は忙しくて受講できない！」といった場合でも多くのクラスの中から同じレベルのクラスに振替可能。忙しい方に最適です。

**◆安心の“返金制度”**
ノアのコーチ陣は、明るく元気で研修を重ねた熱心なコーチが揃っています。もし1回目のレッスンが気に入らなかったら、初回のご入金分を全額返金致します。

**◆「はじめての方」専用クラス**
はじめての方が不安になる原因の第一位が「ついていけるか心配」このクラスは、不安になる要素がある方専門です。聞きたい事・楽しむ方法・笑顔になる方法を伝えます。

## JR中央線 国分寺駅より 徒歩10分！

# ノアインドアステージ 国分寺

■住所/〒185-0011 東京都国分寺市本多2-13 ■駐車場46台。施設利用の方は、2時間半100円
■受付時間/月曜日10:30〜22:30/火〜金曜日9:00〜22:30/土曜日6:45〜22:00
/日曜日6:45〜19:00

**Tel.042-300-4515**

https://noah-kokubunji.com　ノア　コクブンジ　検索

**入会手続きに必要なもの** ※定員がありますのでお早めにお申込みください。

只今キャンペーン中！

- キャンペーン料金（入会金・年会費・入会月受講料込み） **3,900円**（税込4,212円）
- ＋ 2ヶ月目の受講料 右記の料金表をご確認ください。
- ＋ 受講料引き落しのため 金融機関・キャッシュカード・お届け印

※左記内容は2018年11月30日（金）までに新規ご入会のお手続きをされ、2019年3月29日（金）までご継続していただく方限定の特典です。途中での休会は出来ませんので、予めご了承ください。なお、期間の途中で、やむを得ず休会される場合は、解約時事務手数料として、¥5,000（税込）が必要となります。※ご入会時には、2か月目の受講料が別途必要となります。なお、2か月目以降の受講料は正規の料金を頂戴いたします。※ご入会時にいただきました受講料は、いかなる場合でも返金できませんのであらかじめご了承ください。※過去2年以内にスクールに在籍されていた方は、本キャンペーンは適用されません。

## 一般コース受講料　週1回（月4回）

| 平日昼間 | | 土日・平日ナイター | |
|---|---|---|---|
| ＊はじめてクラス…… | 8,300円（税込8,964円） | ＊はじめてクラス…… | 9,800円（税込10,584円） |
| ＊経験者クラス…… | 11,500円（税込12,420円） | ＊経験者クラス…… | 13,500円（税込14,580円） |
| ＊一般フリー…… | 14,500円（税込15,660円） | ＊シングルスクラス…… | 15,500円（税込16,740円） |

## ジュニアコース受講料

| | |
|---|---|
| ジュニア | 8,300円（税込8,964円） |
| 中高生 | 11,500円（税込12,420円） |

選手育成コーチ（アカデミークラス）もあります。
※詳細はフロントまで