

インドアテニススクール



「ラケットを握ったことがない」「スポーツが苦手」という人でも、コーチが丁寧・親切に教えてくれるから大丈夫。

はじめてクラス



全くテニス経験がなくても、ラケットの握り方から細やかに教えてくれる「はじめてクラス」。まわりの人もはじめてだから「ついていけるか心配」という人も安心して受けられる。

- コース内容 受講料(週1回/月4回/すべて税別)
- はじめてクラス 8,000円
 - ママさんクラス 7,000円
 - 一般クラス(平日・昼間) 11,000円
 - 一般クラス(土日/ナイター) 12,000円
 - ジュニアクラス 7,000円

特典 「シティライフを見た」で、

- おためしレッスン.....1,000円→**無料**
- 入会金6,000円+初月受講料(例:平日昼11,000円)+年会費(2,000円)計19,000円→**特別料金3,900円**
- おためしレッスン受講後即日入会で、**ノアオリジナルショップ券1,000円分プレゼント**
- 期日内に入会で、下記より好きな商品を1つ**プレゼント**(ラケット・シューズ・ラケットバッグ・テニスバック・バッグ)(5月末まで・新規の方のみ・全て税別)

全くはじめてでも安心のレッスン
空調完備のインドアコートで
快適にテニスをはじめよう

「ストレスを発散したい」「新しい趣味を見つけない」「子育てや仕事の息抜きをしたい」という人はテニスをはじめてみては?運動不足解消にもうってつけで「楽しくてハマった!」という人が続出中。全国で3万人以上が通う同スクールの「はじめてクラス」には、ラケットをはじめ握るという子育て世代や子どもの手が離れた女性も多い。4人までの少人数制で、ビギナー同士和気あいあいと気兼ねなくプレイできるそう。はじめやすいお得な料金設定もうれしいところ。レッスンを受講できない場合は同レベルのクラスへ振替え可能なので無駄なく続けやすい。そんな楽しいレッスンを体感するなら「おためしレッスン」がオススメ。ラケットとシューズを無料レンタルできるので、手ぶらでもOK。まずは実際の雰囲気を実験してみてください!

生徒の声

- ド素人の私にも明るくほめて下さって「何てテニスって楽しいの!」と思っています(笑)
- コーチやスタッフの方が話しかけてくれて仲良くなれるのがいい!
- 一人ひとりちゃんと見てくれて、わかりやすく教えてもらえます。
- 気軽にネットで振替えできるので便利。振替先のクラスの人と知り合えたり、コーチもそれぞれ特徴があるので新鮮です。
- 家族で入会しているので、家族間のコミュニケーションも増え、良いことばかりです!
- ストレス発散したい、上のクラスに上がる為うまくなりたいなどリクエストに合わせたレッスンもして頂けます。
- 子育ての気分転換になります!



天候・季節に影響されず、花粉や紫外線の心配もない屋内コートが特徴。ほか、施設内はシャワールームが完備され、くつろげるロビーでは生徒とスタッフの笑い声がふれている。



親子と一緒にプレイできる「親子クラス」や、4才からのジュニアクラスと同じ時間にプレイできる、お得な「ママさんクラス」も好評。



指導経験豊富なコーチ陣と、親しみやすいフロントスタッフが心身両面でサポートしてくれる。テニス業界ではじめて関西経営品質賞を受賞。

POINT おためしレッスンは手ぶらでOK



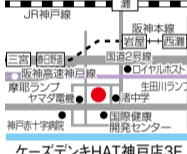
ラケットとシューズは全てのレッスンで無料レンタル可能! 服装はラフなTシャツでも、短パン、長パンでも動きやすければ何でもOK。手ぶらで参加できる気軽さがうれしい。

施設やレッスンが分かる動画もチェック→



HAT神戸校

ノア・インドアステージ
神戸市中央区臨海海岸通2-2-3
営/月曜9時~14時半、17時~23時半
火~金曜9時~23時半
土曜8時~23時、日曜・祝日6時半~20時
P320台あり(レッスン生3時間無料)
078-252-2585
http://www.noahis.com/hat-kobe/



鳴尾浜 西宮校

ノア・インドアステージ
西宮市鳴尾浜1-1-3(熊野の郷2F)
受/月曜~金曜 9時~22時半
土曜 7時半~22時
日曜 7時半~17時
無料駐車場完備
0798-46-7888
https://www.noahis.com/nishinomiya/



御影 神戸御影校

ノア・インドアステージ
2016年10月オープン決定!
神戸市東灘区御影本町4丁目4-1



ホットヨガのススメ

体質&歪み改善で美活・ダイエット

美肌 アンチエイジング
ダイエット 姿勢矯正

温度38~40℃、湿度60~65%のスタジオで、大量のサラサラ汗とともに身体に溜まった毒素をデトックス。気持ちの良いポーズで自然とインナーマッスルを鍛えられ、脂肪燃焼へ!

心身のバランスは正常な自律神経から

肩こり・冷え 疲労
ストレス 安眠

ゆっくりとした深い呼吸で体内へ酸素補給。凝り固まった筋肉や関節を緩め、滞った血流を改善。「自律神経の緊張状態」を和らげ、リラックス効果のある副交感神経を刺激。

息苦しくない遠赤外線ホットヨガ

リラックス 温活
デトックス 代謝UP

「暑い」「苦しい」が苦手な方は、「遠赤外線」を導入した甲子園スタジオへ!フロア全体から放出される遠赤外線効果で、身体の深部から末端までポカポカ。無理なくヨガを楽しめる。

POINT いつものレッスンが資格になる!
全米ヨガアライアンス認定「インストラクター資格」取得へ

毎回のレッスンでスタンプを集め、世界で最も権威のあるヨガ協会の資格取得へ!「頑張る何かがある」「新しいことに挑戦したい!」というアナタ、オクトワンなら通常レッスンの積み重ねで、時間もお金もムダにせず、国際的に最も信頼の高いヨガ資格取得の道へ繋がる!詳しくは気軽に問合せを。

スタンプBOOK「ヨガパスポート」のルール

- 1レッスン=スタンプ1つGET!
- スタンプ200個でインストラクター資格取得
- スタンプBOOKは、同スタジオにて1冊1,890円で発売中
- 追加費用は一切なし!

ヨガの魅力を満喫しながら、「資格」というカタチある目標にチャレンジしてみませんか?

代表 北野康代先生

中高年の未病予防や女性特有の不調に

「なんとなく気だるい」「体調がスッキリしない」と感じたらオクトワンのホットヨガを。ゆったりとした独自の呼吸法で「自律神経」を整え、ストレスからくる不眠、過食、イライラ解消にも効果テキメン。冷え、むくみ、肩こり、腰痛、慢性疲労をはじめ、春先の体調不良を招く花粉症や、激しい気温差、さらには環境の変化といった負担も体温を1℃上げるだけでぐんとラクに!身体の中から汗をかくことで、表面温度ではなく内臓が温まり、滞りがちなリンパ・血液の流れを促進。体内に溜まった老廃物を一気に排出し、免疫力UP効果も。

吸法で「自律神経」を整え、ストレスからくる不眠、過食、イライラ解消にも効果テキメン。冷え、むくみ、肩こり、腰痛、慢性疲労をはじめ、春先の体調不良を招く花粉症や、激しい気温差、さらには環境の変化といった負担も体温を1℃上げるだけでぐんとラクに!身体の中から汗をかくことで、表面温度ではなく内臓が温まり、滞りがちなリンパ・血液の流れを促進。体内に溜まった老廃物を一気に排出し、免疫力UP効果も。

1回毎の料金制で「通いやすい」と評判
清潔で心地よい雰囲気
の同スタジオ。リラックスできるBGMと照明に癒され、「自分自身と向き合える時間」を提供してくれる。レッスンの信頼も厚い。レッスンは好きな日時・教室・講師を選ぶことができ、忙しい人でも長く続けられる心遣いが嬉しい。インストラクターが手厚くサポートしてくれるから「ヨガは初めて」「体力に自信がない」という人も安心。リラックス効果で、今までにない「充実感」と「爽快感」を体感してみてください。

OCT ONEが人気の理由

- 1レッスンは1回毎の料金制
- 2永久会員制で年会費なし
- 3選べる曜日・時間・教室
- 4ネットで24時間予約OK
- 5マットレンタル料込

● ホットヨガを始めて半年、いい汗を沢山かけて、身体の悪いものが出ていく感じが気持ちいい!やる気を高めてくれる素敵な先生との出会いに感謝しています。介護の仕事をしているので、長年悩んでいた腰痛もヨガ効果で改善!健康維持はもちろん、精神的にも癒されるので、仕事もヨガも長く続けたい。(Kさん)

● ヨガを始めて、食や生活行動、呼吸から姿勢まで自分に対する意識が変わりました。レッスンで学んだカラダの使い方やポーズを子どもと一緒に家で実践しています。(Kさん)

特典 「シティライフを見た」で「春のホットヨガ体験キャンペーン」

- ホットヨガ60分体験...1回通常1,890円→**1,000円**
- さらに、体験コース後当日入会で.....入会金3,150円→**2,100円**(5月末まで・要予約・新規の方のみ)

2016年5月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時~	●	●	●	●	●	●	●
12時~	●	●	●	●	●	●	●
13時~	●	●	●	●	●	●	●
14時~	●	●	●	●	●	●	●
15時~	●	●	●	●	●	●	●
19時~	●	●	●	●	●	●	●
20時~	●	●	●	●	●	●	●

●神戸本校 ●甲子園校 ●西宮駅前校

ホットヨガスタジオ

OCT ONE (オクトワン) 078-862-3567

オクトワン 検索

(垂水駅前スタジオ) 神戸市垂水区神田町4-13 田中ビル303号

(那覇新都心スタジオ) 沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階

(神戸本山スタジオ) 神戸市東灘区田中町1丁目8-14 クレバ本山 1F 078-862-3567

(新・甲子園スタジオ) 西宮市甲子園二番町1-22 たざわビル3F 2015年3/7(土) 移転OPEN 0798-78-8085

(西宮駅前スタジオ) 西宮市馬場町6-20 東急ビル・アルス 西宮エスタシオ202-3号室

2016年5月レッスンスケジュール

特典 「シティライフを見た」で「春のホットヨガ体験キャンペーン」

- ホットヨガ60分体験...1回通常1,890円→**1,000円**
- さらに、体験コース後当日入会で.....入会金3,150円→**2,100円**(5月末まで・要予約・新規の方のみ)

不調を感じやすい春、「自律神経」を整えて心身ともにスッキリ
ホットヨガで健やかなライフスタイルを提案