春はスグそこ!!

★ワンコイン体験レッスン開始!! 詳しくは裏面へ!

3月期・4月期ご入会キャンペーン!!

3/1(日)～14(土)
4/1(水)～14(火)

テニスがわたしを
笑顔にする。元気にする。

今ならお得な
キャンペーン価格で!

対象 入門50分 ジュニアスクール (アンダー18以外)
◎通常20,300円(2ヶ月分)が！
7,000円[税別]

対象 一般スクール (入門50分以外) アンダー18
◎通常27,300円(2ヶ月分)が！
11,000円[税別]

ほめちぎる!!

テニススクールは、
ロングウッド藍住!

ほめて上達!!

ロングウッドは
「ほめ達」検定取得
スクールです
メインコーチの9割が
一般社団法人日本ほめる達人協会認定
「ほめ達検定 2級」を取得しています

テニス初心者 3ヶ月間全力サポート 入門コース限定

入門50分コース 3ヶ月間 レッスン受け放題!
入会から3ヶ月間、何回でもレッスンを受けられます。

その他全コース 3ヶ月間 通常回数 月4回+2回レッスン!
通常の月4回に、無料で+月2回レッスン（最大6回）が受けられます。

さらに＋

★選べる入会記念品
プレゼントあります!
右記の記念品の中からどれか一つを
プレゼントいたします!!

春の大感謝祭ほか

今年の春は、イベント盛りだくさん!!
テニスの楽しさ、実感してください!!

くわしくは、裏面をご覧ください!

全7校の本格的なインドアテニススクール

森林ロングウッドテニスクラブ	ロングウッド多治見	ロングウッド長久手
ロングウッド鈴鹿	ロングウッド小牧	ロングウッド奈良

インドアテニススクール
ロングウッド藍住

板野郡藍住町徳命字元村15番5
●受付時間／9:30～23:00
TEL.088-693-0040

ホームページも
ご覧ください!
ロングウッド藍住 検索

春のロングウッド藍住は、テニスの楽しさ全開です!!

春の大感謝祭 3/29(日)30(月)31(火)

3/29(日) スクール生限定

ロングウッドグループ40周年記念

山本育史プロのスペシャルレッスン会

★ワンポイントレッスン
気になるポイントをプロに教わろう!

- 時間
  - ①9:30〜10:30(ストローク)
  - ②10:45〜11:45(ゲーム形式)
  - ③12:00〜13:00(ボレー&スマッシュ)
- 定員／各8名×2
- 料金／2,000円(税別)

★エンジョイレッスン会
山本プロと楽しいひとときを皆で!

- 時間／13:40〜15:40
- 定員／各8名×2
- 料金／4,000円(税別)

山本育史プロ
元デビスカップ日本5年連続代表、全日本選手権シングルス2連覇。現在はクリニックやジュニアの指導など、多岐にわたる活動を行っている。

3/30(月)31(火)

スクール生以外の方もOKです!!

2日連続イベントデー!エンジョイしながら気になるテーマを集中レッスンしませんか!

- ★テーマレッスン(60分)1,500円(税別)
- ★ジュニアラリー(60分)1,000円(税別)
- ★集中レッスン会(150分)4,000円(税別)

ビジターの方も大歓迎!

	3/29(日)	3/30(月)		3/31(火)	
9:30	山本プロの 1ポイントレッスン ストローク				
10:00		ストローク	ゲーム平行陣	アプローチ&ボレー(初中級)	ハイボレー&スマッシュ(中上級)
10:30	山本プロの 1ポイントレッスン ゲーム形式				
11:30		ボレー	ラリー	平行陣チャレンジ(初中級)	サービスダッシュ(中上級)
12:00	山本プロの 1ポイントレッスン ボレー&スマッシュ				
13:00					
14:00	山本プロの エンジョイレッスン会	集中レッスン会	集中レッスン会	サービスの回転	レシーブダッシュ
15:30					
16:00		ジュニアラリー	ジュニアラリー	ジュニアラリー	ジュニアラリー
17:00		ジュニアラリー	ジュニアラリー	ジュニアラリー	ジュニアラリー
18:00					
19:00					
20:00		スライス	ボレー	集中レッスン会	集中レッスン会
21:00		ゲーム雁行陣	シングルス		
22:00					

初めての方大歓迎!!

ワンコイン体験入校 お1人様1回まで

500円玉1枚で実際のレッスンにレベルを合わせて参加できます!

3/1(日)〜3/14(土)

4/1(水)〜4/14(火)

①まずはお電話ください!!
☎088-693-0040

②自分に合うコースをお選びください。

③期間内での体験日時を自由にお選びください。

※ワンコイン体験はお1人様1回まで。

※各クラス定員あります。

ラケット無料レンタル　運動のできる服装・靴で来てね

テニスが私を笑顔にする。元気にする。

春はスグそこ!!

"ほめ達"ロングウッド藍住でテニスを始めませんか!

春休みジュニア短期教室 期間中2回

3/25(水)〜4/7(火) ※3/29〜31、4/3は除く

期間中、受けたい日時を選んで受講できます。下記タイムテーブルのジュニアスクールからコースを選んで、受講日時をお決めください。

料金／3,000円(税別)
対象／4〜12歳

ラケット無料レンタル
運動のできる服装・靴で来てね

春休みジュニア集中レッスン会

3/25(水)〜27(金)／4/1(水)〜3(金)

テニスに慣れて打ち合えるようになってきた小学生達がラリーを楽しむジュニアレッスン会です!

料金／5,500円(税別)　期間中3回
対象／オレンジ・グリーン
時間／7:30〜9:00

3/20(祝) 10:00〜17:00

参加無料

ゆめタウン徳島(ゼビオ前広場)にてテニスイベント開催!

ご家族、ご友人そろってご参加ください!!

★やわらかいボールをコーチと楽しく打ち合って、テニスの楽しさを体感♪

コース料金案内&タイムテーブル

※表示料金は、すべて「税別」価格です

キャンペーン入会特典　入会金 ~~5,000円~~ ▶0円　年会費 ~~2,000円~~ ▶0円 ※次年度より年会費2,000円必要

■コース・月会費

2講座目割引…2,000円

	コース	月会費(4回)	※税別価格
一般	入50 入門 50分	平日 土・日・ナイター	6,650円／50分
一般	入80 入門 80分	平日…… 土・日・ナイター	9,650円／80分 10,150円／80分
一般	SI ステップⅠ(初級)	平日…… 土・日・ナイター	9,650円／80分 10,150円／80分
一般	SⅡ ステップⅡ(中級)		
一般	SⅢ ステップⅢ(上級)		
一般	G ゲームⅠ・Ⅱ・Ⅲ		6,650円／50分 9,650円／80分
一般	ゆう ゆうゆう(45歳以上)		7,150円／60分

	コース	月会費(4回)
ジュニア	レッド レッド (4歳〜6歳)	6,650円／50分
ジュニア	オレンジ オレンジ (小学生)	6,650円／50分
ジュニア	グリーン グリーン (小学生以上の経験者)	6,650円／50分
ジュニア	イエロー イエロー (小学生以上の経験者)	6,650円／50分
ジュニア	U15 アンダー15(小学生以上の経験者と中学生)	9,150円／80分
ジュニア	U18 アンダー18(中学生・高校生)	9,150円／80分
ジュニア	P ペアレンツ(ジュニア同伴のご家族の方)	6,650円／50分

■レンタルコート料金

- ビジター料金…… 4,000円／50分　6,400円／80分
- スクール生料金…… 2,000円／50分　3,840円／80分

■タイムテーブル

★ワンコイン体験入校や夏休みジュニアレッスンの日程はこの表からお選びください。

	月	火	水	木	金	土	日
8:10	ゆう					レンタルコート / SⅡ	レンタルコート / SI
9:30	SI / GⅡ	SI / GⅡ	SI / レンタルコート	入50 入80 / SⅡ	SⅡ / SⅢ	SI / SⅡ	SⅡ / SⅢ
10:50	SⅢ / GI	入50 入80 / SⅡ SⅢ	入50 入80 / SⅢ	SI / SⅢ	SI / SⅡ	SI / SⅡ	SI / SⅡ
12:10	入50 / レンタルコート	入50 / レンタルコート	レンタルコート / レンタルコート	入50 / レンタルコート	レンタルコート / レンタルコート	入50 / レンタルコート	入50 / レッドオレンジ
13:00	SI / SⅡ SⅢ	SⅡ / GI	GⅢ / プライベート	レンタルコート / SⅡ SⅢ	SI / SⅢ	オレンジ / イエロー	SI / 入50 入80
14:20	レンタルコート / レンタルコート	SI / レンタルコート	SⅡ / 入50 入80	SI / GⅡ	入50 入80 / レンタルコート	オレンジ グリーン / チェリー / P / レッドオレンジ / グリーン / P	SI / 入50 入80
15:40	レッド / オレンジ	レッドオレンジ / P	レッド / オレンジ	レッドオレンジ / グリーン	レンタルコート / オレンジ	レッドオレンジ / グリーン / P / オレンジグリーン / チェリー / P	SI / U18
16:30	オレンジグリーン / イエロー	オレンジ / グリーン	オレンジ / グリーン	グリーン / イエロー	オレンジ / イエロー	オレンジ / チェリー / P	
17:20	グリーン / イエロー	オレンジ / イエロー	オレンジ / イエロー	オレンジグリーン / イエロー	グリーン / イエロー	オレンジ グリーン / チェリー / P	オレンジ イエロー / U18
18:10	U15 / 入50	オレンジ / イエロー	オレンジグリーン / U15	入50 / レンタルコート	レンタルコート / U18	U15 / 入50	オレンジグリーン
19:00	入50 / SⅡ	入50 入80 / SⅡ	SI SⅡ / 入50	SI / 入50 入80	SI / 入50	GI / SI	
19:30							
20:20	SI / SⅡ	SI / SⅢ	SI / SⅡ	SI / SⅡ	SI / SⅢ	SI / SⅡ	
21:40	入50 入80 / SI	SI / SⅡ	入50 入80 / SI	SI / SⅡ	SI SⅡ / SⅡ	SI / 入50 入80	
23:00							

テニスをする10の理由

人生を豊かに、健康に!

TOP 10 REASONS TO PLAY TENNIS

テニスなどのラケットスポーツを普段から行っている人は、運動をしない人に比べ、全死亡リスクが47%、心臓血管疾患の死亡リスクが56%減少したことが判明しています。 出典スポーツ医学誌British Journal of Sports Medicine(電子版)2016年11月28日号

楽しく始めて、毎日元気!

YOUR BODY
- 01 ダイエットに効果がある
- 02 長生きできる
- 03 心臓・筋肉・骨が強くなる
- 04 ハンド・アイコーディネーションの向上(反射神経が発達)

YOUR BRAIN
- 05 ストレスを軽減する
- 06 脳力を高める
- 07 問題解決力の強化

YOUR LIFE
- 08 家族や友だちと楽しめる
- 09 チームワークやスポーツマンシップの向上
- 10 ソーシャルスキルの向上

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

コーチ募集!!
未経験でも大歓迎!
フロントも同時募集!
※詳しくは、お問い合わせください。

インドアテニススクール
冷暖房完備だから年中快適テニス!
ロングウッド藍住
板野郡藍住町徳命字元村15番5　●受付時間／9:30〜23:00
TEL.088-693-0040
★コース詳細・イベント情報などは、HPをチェック!!
ロングウッド藍住 検索
http://longwood.co.jp