

# テニスが私を笑顔にする。元気にする。



鈴鹿校



長久手校



多治見校



小牧校



森林校

初めての方  
大歓迎!

1コイン体験

体験1回(50分) **500円** 要予約

- 開催日時
- 火曜日 13:00 ~ 経験(経験のある中学生~大人)
  - 水曜日 11:20 ~ 入門(初めての中学生~大人)
  - 日曜日 10:10 ~ 入門(初めての中学生~大人)
  - 12:20 ~ ジュニア(4歳(年中)~小学生)
  - 18:30 ~ 経験(経験のある中学生~大人)



見てね!  
体験動画を  
ホームページで  
アップ中!



## 人生を豊かに、健康に! テニスをする10の理由

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

- 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

楽しく始めて、  
毎日元気!

出典：米国スポーツ医学専門チームからテニスに関する最新レポート

ラケット  
無料レンタル

動きやすい  
普段着で  
来てください。

コース	レッスン 時間	料金表	
		平日(昼間)	土・日ナイター
入門 ★無料補習制度あり	50分	6,630円	6,630円
初級・初中級・中級・中II級・上級	80分	9,330円	9,870円
トーナメントI・II(女性限定)	80分	10,950円	—
シングルス専科	80分	10,950円	10,950円
実践	80分	—	10,950円
フリースクール	80分	10,410円	10,410円

※一般テニススクールの5月期と10月期は月5回で、別途料金になります。  
※月会費は保険料150円を含みます。  
※お支払いいただいた料金の返却、期の途中でのキャンセルはいたしかねますので、ご了承ください。

コース	レッスン 時間	料金表	
		平日(昼間)	土・日ナイター
レッド(4歳(年中)~)	50分	6,090円	6,090円
オレンジ(小学生の初心者)	50分	6,090円	6,090円
グリーン・イエロー(小学生の経験者)	50分	6,090円	6,090円
アンダー18(中学生・高校生)	80分	8,790円	8,790円
テニス塾(中学生~大学生)	120分	8,790円	8,790円
ペアレンツ(ジュニア同伴のご両親)	50分	6,090円	6,090円

プレーヤーズ/ジュニア選抜 ※詳しくはホームページをご覧ください。  
●表示料金は、消費税込みの料金です。

インドア室内テニス  
スクール生募集  
9・10月期限定 入会特典  
全コース対象

特典1  
入会金  
5,400円  
0円

特典2  
初年度年会費  
3,240円  
0円

特典3  
1ヶ月目の  
月会費  
0円

特典4  
どれか1つをプレゼント!  
選べる入会記念品

- prince ラケット
- prince トートバッグ
- prince タオル
- 無料レッスン券(2回分)

※各プレゼントは数量に限りがあります。なくなった場合は掲載している中から、別のプレゼントを選んでいただくことになります。

さらに  
サイコロをふって、  
出た目の数だけ  
無料  
レッスン券  
プレゼント!

体験後、入会特典  
金券  
2,000円  
プレゼント

※金券はロングウッドのプロショップで使用できます。

テニス初心者  
6ヶ月間  
全カサポート  
入門コース限定  
今すぐ入会すると...  
6ヶ月間 最大月8回レッスン!  
通常の月4回+無料で月4回、レッスンが受けられます。  
ステップIに上がる時は無料で1回おためし!  
雰囲気などを確かめてから安心してステップアップできる  
ようコーチがサポートします。

インドアテニススクール  
森林ロングウッド

☎(052)736-4000 名古屋市守山区中志段味字南原2673-1

- 全7校の本格的なインドアテニススクール
- 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
  - ロングウッド藍住
  - ロングウッド小牧
  - ロングウッド奈良

楽しく上達! ほめちぎるテニススクール  
一般社団法人日本ほめる達人協会認定の「ほめ達」検定取得スクールです。  
全施設・駐車場で、禁煙  
受動喫煙防止に取り組んでいます。



まずは  
気軽に

# スイミング&クア、フィットネス 7日間おためし体験

8/18(土)~9/30(日) ※8/30・31、9/23・29は休館日。

期間中、ご都合のいい日を7日間選んで体験できます。

1,620円/7日間 ●対象 中学生~大人の方

体験できる施設はココ! 🏊

気持ちよくリラックス

ジャグジー

マイクロバブルリラックスバス

肌がピリピリしない  
ナノテクノロジーのなめらかな水

25mプール/6コース(1コースは深さ2.5m)

気持ちよくカラダも伸ばそう

フィットネスゾーン

スクールレッスンも  
体験できます!

手ぶらでもOK!

水着、スイミングキャップ、  
タオルの無料レンタルもあります。

※詳しくはお問い合わせください。  
※フィットネスをご利用の場合はシューズ、  
ウェア等をご用意ください。

写真はロングウッドのスクール生の皆さまです。

1レッスン  
無料

# ジュニアスイミング無料体験

実際のレッスンを1回、無料で体験!水の中の心地よさを楽しもう。 **要予約**

## ベビーコース

初めてのおけいこ!  
ママやパパと一緒に、カラダを動かそう!

8/18(土)~9/27(木)の火・木・土

- ※8/30・31、9/23・29は休館日。
- 対象 6ヶ月~3歳までの親子 ※保護者の方も一緒にプールに入ります。
- 時間 火・木曜日 11:00~(60分)、  
土曜日 16:15~(60分)
- 定員 15名

## キンダーコース

ひとりでも、がんばる!  
ママからはなれて、お友だちといっしょに練習。

2019年新入園のお子さまの自立をサポート!

8/21(火)~9/28(金)の火・木・金

- ※8/30・31、9/23・29は休館日。
- 対象 2歳6ヶ月~3歳までのお子さま
- 時間 火・木曜日 12:00~(60分)、  
金曜日 14:30~(60分)
- 定員 15名

## ジュニアコース

実際のレッスンを体験!  
水慣れ、バタ足レベルから楽しく上達。

9/16(日)

- 対象 年長~小学2年生
- 時間 14:00~、  
15:00~(各60分)
- 定員 各10名

※体験はお一人さま1回限りでお願いいたします。 ※水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルをご用意ください。

# 2018年 スイミング&クア メンバー・スクール生、サッカースクール生募集

体験後に入会して、おトクにはじめよう!

9月期・10月期限定 入会特典

入会金

メンバー 5,400円  
スクール 3,240円

0円

初年度年会費

3,240円

0円

1ヶ月目の月会費

▶半額!

※入会時に半額の月会費と2ヶ月目の月会費が必要です。 ※6ヶ月の継続受講が条件です。途中退会の場合は違約金1万円が必要です。

## 入会記念品プレゼント

スイミング

- スイミングキャップ
- 人気キャラクター  
タオル

サッカー

- レガース
- 人気  
キャラクター  
タオル

どちらかプレゼント!

1レッスン  
無料

## ジュニアサッカー 無料体験

要予約

8/18(土)~9/28(金)

※8/30・31、9/23・29は休館日。

- 対象 年長~小学3年生
- 時間 月~金曜日 16:30~  
土曜日 14:00~(各60分)
- 定員 20名

●表示料金は消費税込みの料金です。

ご案内図 ●駐車場180台収容



スイミング・クア & フィットネス  
ロングウッドスポーツクラブ

名古屋市守山区中志段味字南原2673-1

[営業時間] 月~金 10:00~22:00 土 9:00~22:00 日 9:00~18:00

スイミング・フィットネス ☎(052)736-1181

サッカー ☎(052)736-9909

初めての方  
大歓迎!