

スイミング&クア 1日無料体験

1/5水 ~ 2/11金 対象 中学生~大人 定員 20名

要予約 1/5(水) 10:00~ 申込受付開始

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

期間中1日、ロングウッドを楽しく体験してみよう!

プール&クア
フィットネス
レッスン
(プール・スタジオ)

陸上の1/10の負荷で
**何歳からでも、
足腰に不安があっても大丈夫!**

水温と体温の差で
**体温調整機能が
活性化して、
免疫力アップ!**

水圧で血流スムーズ
**高血圧改善、
むくみ解消に
効果あり!**

エネルギー消費量は
陸上の1.5倍で
**ダイエットに
効果的!**

2022年、プールで免疫力の高いカラダづくりはじめよう!



再入館もOK! 体験当日なら、一度帰られても再度来館できます。例えば午前レッスンで、午後はフリーという体験もできます。

※水着、スイミングキャップ、タオルの無料レンタルあります。
※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。

ジュニアスイミング 1回無料体験

1/19 ~ 2/15の月~金曜日

初めてのスイミング! プールって楽しい! 水慣れ、顔つけから始めよう。



要予約 1/5(水) 10:00~ 申込受付開始

対象 年中~小学2年生
時間 (1レッスン60分)
月 15:30 ~、16:30 ~、17:30 ~
火 15:30 ~、16:30 ~
水 14:30 ~、15:30 ~、16:30 ~、17:30 ~
木 15:30 ~、16:30 ~、17:30 ~
金 14:30 ~、15:30 ~、16:30 ~
定員 30名(各クラス1名)

※体験は一人さま1回限り。※水着、スイミングキャップ、タオルをご用意ください。※入会を希望されるクラスによっては、お待ちいただく場合があります。



サッカー 1回無料体験

1/5 ~ 2/11の月~土曜日

雨でも安心の全天候型、ナイター照明完備のグラウンドでレッスン。仲間といっしょに、サッカーの楽しさを体験しよう。

要予約 1/5(水) 10:00~ 申込受付開始

対象 年中~小学5年生の男女
時間 (1レッスン120分)
年中~小学2年生 月~金 16:30 ~、土 14:20 ~
小学3年生 月~土 16:30 ~
小学4・5年生 月~金 17:30 ~、土 16:30 ~
定員 15名

※体験は一人さま1回限り。※屋内および屋外コートでレッスン。※運動着、サッカーボール(4号)、運動靴(スパイク不可)、ドリンクをご用意ください。※年中のお子さまの入会は4月以降となります。



成人メンバー、スクール生(スイミング・サッカー)募集

新春 入会特典 1月期・2月期限定

入会金
メンバー 5,500円(税込) → 0円
スクール 3,300円(税込) → 0円

初年度年会費
3,300円(税込) → 0円

1ヶ月目の月会費
半額キャッシュバック
※ジュニアスイミングは除く

※入会時に2ヶ月分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。
※ほかの割引との併用はできません。
ホームページもご覧ください。

QRコード

ロングウッドスポーツクラブ 検索

楽しく始めるために!

- 常時換気
- 身体的距離の確保
- マスクの着用
- 消毒・手洗い
- 検温

写真はロングウッドのメンバー・スクール生の皆さまです。

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

チラシ内の表示料金はすべて、消費税込みの料金です。

