

ジョイフルアスレティッククラブ土浦

スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】

3月 1日(月)~4月15日(木)

【申込開始】

2月20日(土)~



【料金・定員】

タイプ	料金	定員	備考
1クール(4回)	4,000円+税	各回8名	1クールでの申込が各クール受付終了日時点で2名以上の 場合、実施します。
1クール(8回)	8,000円+税		
都度利用(1回)	1,200円+税		当日受付のみ(当日に空きがあった場合に限り受付)

【申込方法】

メインフロントにて所定の申込用紙に必要事項を記入し、料金を添えてお申込みください。

又、電話予約、WEB予約(WEBイベント申込)も可能です。

WEB予約を行うには、マイページのご登録が必要です。

※キャンセルなど詳細については、裏面をご確認ください。

マイページ登録 ⇒



NO.1



担当：糸山 尚世

テーマ：進む、クロール・背泳ぎ

対象：【初級・中級者向け】

12.5m以上泳げる方

日時：3/ 1 (月) 11:15～、3/ 8 (月) 11:15～

3/15 (月) 11:15～、3/22 (月) 11:15～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.2



担当：熊谷 幸恵

テーマ：背泳ぎ・バタフライ 25m完泳

対象：【中級者向け】

背泳ぎ・バタフライが苦手な方

背泳ぎ・バタフライが12.5m泳げる方

日時：3/ 1 (月) 11:15～、3/ 8 (月) 11:15～

3/15 (月) 11:15～、3/22 (月) 11:15～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.3



担当：横島 満津子

テーマ：平泳ぎ・バタフライ 修正クラス

対象：【上級者向け】

平泳ぎ・バタフライで25m泳げる方

日時：3/ 1 (月) 12:15～、3/ 8 (月) 12:15～

3/15 (月) 12:15～、3/22 (月) 12:15～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.4



担当：森國 賢

テーマ：クロール・背泳ぎ25m楽に泳ぐ

対象：【初級・中級者向け】

クロール・背泳ぎ12.5m以上泳げる方

日時：3/ 1 (月) 13:30～、3/ 8 (月) 13:30～

3/15 (月) 13:30～、3/22 (月) 13:30～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.5



担当：富田 あゆみ

テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ猛特訓

対象：【上級者向け】

25m以上泳げる方

日時：3/ 1 (月) 20:10～、3/ 8 (月) 20:10～

3/15 (月) 20:10～、3/22 (月) 20:10～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.6



担当：新宮 香織

テーマ：力まないバタフライを目指して泳ごう！

対象：【中級・上級者向け】

バタフライで25m以上泳げる方

リラックスしたバタフライを身につけたい方

日時：3/ 2 (火) 10:30～、3/ 9 (火) 10:30～

3/16 (火) 10:30～、3/23 (火) 10:30～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 000円 + 税

NO.7



担当：熊谷 幸恵

テーマ：フィンで泳ごう

対象：【上級者向け】

クロールで50m泳げる方

日時：3/ 2 (火) 12:00～、3/ 9 (火) 12:00～

3/16 (火) 12:00～、3/23 (火) 12:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 000円 + 税

NO.8



担当：横島 満津子

テーマ：バタフライで12.5m以上泳げるようになりましょう

対象：【初級・中級者向け】

クロールで25m泳げる方

日時：3/ 9 (火) 13:15～、3/ 16 (火) 13:15～

3/23 (火) 13:15～、4/ 6 (火) 13:15～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 000円 + 税

NO.9



担当：吉田 葵

テーマ：レベルアップ4泳法

対象：【最上級者向け】

高強度トレーニング、フォーミング（フォーム改善）を行いたい方 目安：2,000m/1時間

日時：3/ 2 (火) 13:00～、3/ 9 (火) 13:00～

3/16 (火) 13:00～、3/23 (火) 13:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 000円 + 税

NO.10



担当：宮澤 洸武

テーマ：楽に長く平泳ぎを泳ごう！

対象：【初級者向け】

平泳ぎが苦手な方

長い距離を泳げるようにしたい方

日時：3/ 2 (火) 14:00～、3/ 9 (火) 14:00～

3/16 (火) 14:00～、3/23 (火) 14:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 000円 + 税

NO.11



担当：川上 秀人

テーマ：今よりも「楽に」、そして「進む」泳ぎの習得

対象：【中級・上級者向け】

クロールで25m以上泳げる方

日時：3/ 2 (火) 14:30～、3/ 9 (火) 14:30～

3/16 (火) 14:30～、3/23 (火) 14:30～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.12



担当：鶴菌 美紀

テーマ：バタフライを楽に効率よく泳ぎましょう

対象：【初級者向け】

クロールで12.5m泳げる方。初めてバタフライを泳いでみたい方からバタフライで長く泳いでみたい方まで。

日時：3/ 3 (水) 11:00～、3/10 (水) 11:00～

3/17 (水) 11:00～、3/24 (水) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.13



担当：新宮 香織

テーマ：クロール・背泳ぎで50mを泳ごう

対象：【中級者向け】

クロールと背泳ぎで25m以上泳げる方

無理なく50m以上泳いでみたい方

日時：3/ 3 (水) 11:00～、3/10 (水) 11:00～

3/17 (水) 11:00～、3/24 (水) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.14



担当：花枝 愛

テーマ：機能改善 ～ 肩・膝・腰 ～

対象：【初心者の方から】

体を気持ちよく動かしたい方。水中で台の昇り降り等を行いながら、肩・膝・腰の調整を行いましょ

日時：3/ 3 (水) 11:00～、3/10 (水) 11:00～

3/17 (水) 11:00～、3/24 (水) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.15



担当：鶴菌 美紀

テーマ：4種目 効率よく泳ぎましょう

対象：【中級・上級者向け】

効率の良い泳ぎの習得を目指す方

日時：3/ 3 (水) 12:00～、3/10 (水) 12:00～

3/17 (水) 12:00～、3/24 (水) 12:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4,000円 + 税

NO.16



担当：福田 育美

テーマ： 1かきで進む！1けりで進む！バタフライ習得
対象： 【中級・上級者向け】
バタフライで12.5m泳げる方
体の関節に負担のない、泳ぎのコツをマスターしたい方
日時： 3/ 3（水）14:00～、3/10（水）14:00～
3/17（水）14:00～、3/24（水）14:00～ 計4回
場所： ジュニアプール
料金： 4,000円 + 税

NO.17



担当：三原 未夕

テーマ： クロール フォーム改善～スピードUP！
対象： 【初級・中級者向け】
クロールで25m泳げる方
日時： 3/ 3（水）14:30～、3/10（水）14:30～
3/17（水）14:30～、3/24（水）14:30～ 計4回
場所： ジュニアプール
料金： 4,000円 + 税

NO.18



担当：新宮 香織

テーマ： 楽に背泳ぎを25m以上を泳いでみよう！
対象： 【初級・中級者向け】
背泳ぎで12.5m以上泳げる方
背泳ぎで25m楽に泳いでみたい方
日時： 3/ 3（水）20:00～、3/10（水）20:00～
3/17（水）20:00～、3/24（水）20:00～ 計4回
場所： ジュニアプール
料金： 4,000円 + 税

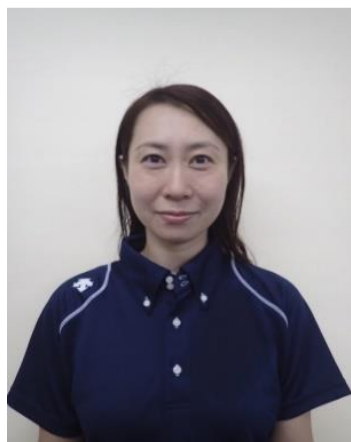
NO.19



担当：會澤 唯

テーマ： 4種目 泳力UP
対象： 【中級・上級者向け】
4種目においてより効率の良い泳法を身に付けたい方
日時： 3/ 3（水）20:00～、3/10（水）20:00～
3/17（水）20:00～、3/24（水）20:00～ 計4回
場所： ジュニアプール
料金： 4,000円 + 税

NO.20



担当：宮崎 美智子

テーマ： ストレッチ&水中運動
対象： 【初心者の方から】
体を整えたい方やリハビリを目的としている方
※30分ゆっくり陸上ストレッチ、30分水中運動
日時： 3/18（木）10:30～、3/25（木）10:30～
4/ 8（木）10:30～、4/15（木）10:30～ 計4回
場所： ジュニアプール
料金： 4,000円 + 税

NO.21



担当：横島 満津子

テーマ：クロールと平泳ぎに挑戦
対象：【初心・初級者向け】
クロールで呼吸が出来ない方

日時：3/18 (木) 11:30～、3/25 (木) 11:30～
4/ 8 (木) 11:30～、4/15 (木) 11:30～ 計4回
場所：ジュニアプール
料金：4,000円 + 税

NO.22



担当：池田 菜里

テーマ：日本泳法「伸」とクロール
対象：【初級・中級者向け】
顔付け、けのびが行える方。日本泳法「伸」を習得しつつ、
クロールのフィニッシュ（かきおわりの動作）を身に付ける

日時：3/ 4 (木) 13:00～、3/ 8 (月) 11:00～
3/18 (木) 13:00～、3/25 (木) 13:00～ 計4回
場所：ジュニアプール
料金：4,000円 + 税

NO.23



担当：新宮 香織

テーマ：背泳ぎで楽に泳ぐ（基礎水泳）
対象：【初級者向け】
背泳ぎで25m完泳を目指す方
背面浮きが行える方

日時：3/ 4 (木) 13:00～、3/12 (金) 14:15～
3/18 (木) 13:00～、3/25 (木) 13:00～ 計4回
場所：ジュニアプール
料金：4,000円 + 税

NO.24



担当：新宮 香織

テーマ：楽にクロール&バタフライ
対象：【初級・中級者向け】
クロールで12.5m以上泳げる方
力みすぎない泳ぎ方で、クロールとバタフライを泳ぎたい方

日時：3/ 4 (木) 20:00～、3/13 (土) 20:00～
3/18 (木) 20:00～、3/25 (木) 20:00～ 計4回
場所：ジュニアプール
料金：4,000円 + 税

NO.25



担当：會澤 唯

テーマ：フォーム改善&スピードUP
対象：【上級者向け】
楽に速く泳ぐ為のフォームやテクニックを身に付けたい方

日時：3/ 4 (木) 20:00～、3/ 8 (月) 20:00～
3/18 (木) 20:00～、3/25 (木) 20:00～ 計4回
場所：ジュニアプール
料金：4,000円 + 税

NO.26



担当：糸山 尚世

テーマ： ゆっくり泳いで進むバタフライ

対象： 【中級者向け】

バタフライで12.5m泳げる方

日時： 3/ 5 (金) 11:15～、3/12 (金) 11:15～

3/19 (金) 11:15～、3/26 (金) 11:15～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 000円 + 税

NO.27



担当：熊谷 幸恵

テーマ： クロール・平泳ぎ 25mにチャレンジ

対象： 【初級者向け】

バタ足が出来る方

日時： 3/ 5 (金) 12:00～、3/12 (金) 12:00～

3/19 (金) 12:00～、3/26 (金) 12:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 000円 + 税

NO.28



担当：横島 満津子

テーマ： 4種目の泳ぎをチェックします

対象： 【上級者向け】

4種目で25m泳げる方

①クロール②背泳ぎ③平泳ぎ④バタフライ

日時： ①3/ 5 (金) 11:00～、②3/12 (金) 11:00～

③3/19 (金) 11:00～、④3/26 (金) 11:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 000円 + 税

NO.29



担当：島添 紗妃

テーマ： ・飛込み練習 (浮き上がりから泳ぎ始めまで)

・ターン練習 (タッチターン、クイックターン)

対象： 【中級・上級者向け】

25m以上泳げる方

※飛込みを行う為、「飛込み同意書」の記入が必要となります。

日時： 3/ 5 (金) 15:00～、3/12 (金) 15:00～

3/19 (金) 15:00～、3/26 (金) 15:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 000円 + 税

NO.30



担当：會澤 唯

テーマ： クロール・背泳ぎを楽に長く泳ごう

対象： 【中級者向け】

クロール・背泳ぎに苦手意識がある方

より進む泳ぎ方を身につけたい方

日時： 3/ 6 (土) 19:00～、3/13 (土) 19:00～

3/15 (月) 20:00～、3/27 (土) 19:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 000円 + 税

《ご案内》

内 容 : レッスン毎にテーマを決め、少人数でのグループレッスンを行います。

レッスン時間は1回60分で、4回又は8回を1クールと致します。(すべて事前予約制)

対 象 : 全クラブ会員

※規定外利用の場合は、レッスン開始30分前から終了後60分まで施設利用が可能です。

その際のご利用可能エリアは、プール(レッスン時に限る)、ロッカー、お風呂のみと致します。

4回会員の方は、レッスン参加日は月の利用回数に含まれますのでご注意ください。

90分会員の方は、レッスン参加時間は利用回数、利用時間に含まれますのでご注意ください。

料 金 : ①1クール4回 : 4,000円+税 ②1クール8回 : 8,000円+税 ③都度利用(1回) : 1,200円+税

※都度利用は、当日受付のみと致します。(当日に空きがあった場合に限り受付可能)

定 員 : 各回8名

※1クールでの申込者が各クール受付終了日時点(各クール開始日の2日前)で2名以上の場合、実施致します。

※定員になり次第、受付終了と致します。受付期間中にキャンセルがあった場合は、追加募集を致します。但し、キャンセル待ちは致しかねます。

募集開始 : 2021年2月20日(土)からとなります。

受付終了日は、各クール開始日の2日前までとなります。

申込方法 : メインフロントにて料金を添えてお申込みください。また、電話予約・WEB予約(WEBイベント申込)も可能です。

※WEB予約は、募集開始日の0:00から受付となります。

※電話予約は、営業開始時間10:00からの受付となります。予めご了承ください。

※電話予約・WEB予約の場合は、受付終了日時までにメインフロントにてご入金をお願いします。

ご入金がない場合は、キャンセル扱いと致します。

※料金の支払いは、現金、クレジット等のご利用が可能です。支払い方法の詳細はお問合せください。

キャンセル : ご入金後のキャンセルは、各クール受付終了日時(各クール開始日の2日前)までに連絡(電話可)があった場合、全額返金致します。

WEBでのキャンセルは、入金前後共に致しかねます。又、クールでの申込者が各回において欠席する場合、その都度のご返金は致しかねます。

※返金の際は領収書、印鑑を持参していただき、メインフロントにてご返金と致します。

※レッスン担当者が急遽欠席となった場合は、休講として当日分の料金をご返金致します。

※ご返金の際は入金方法に関わらず、全て現金とさせていただきます。

※レッスンを中止(2名未満)の場合、当日にご連絡となる場合がございます。予め、ご了承ください。

【営業時間】

月曜日～金曜日 10:00 ～ 23:00 (受付は、22:30まで)

土曜日 10:00 ～ 22:00 (受付は、21:30まで)

日曜日・祝日 10:00 ～ 20:00 (受付は、19:30まで)

休館日 毎月11日

ジョイフルアスレティッククラブ 土浦

029-842-8833