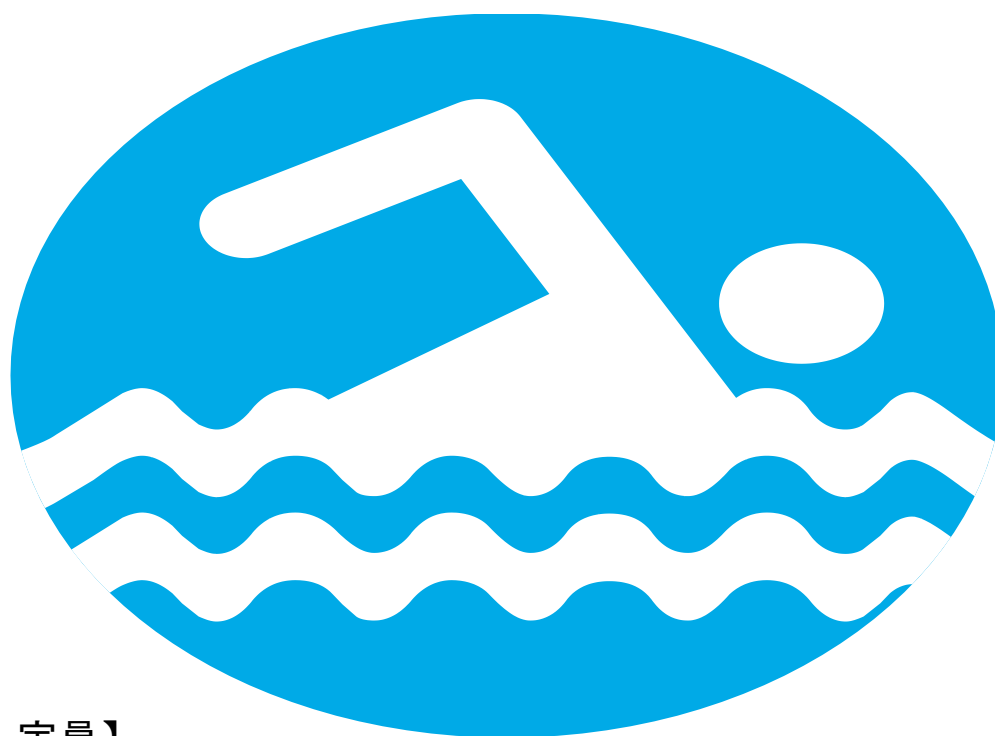


ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2・3月クラス 2月 1日(月)~ 3月30日(火)  
申込開始: 1月19日(火)~



## 【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。 **マイページ登録 ⇒**  
※キャンセルなど詳細については、裏面をご確認ください。



# 《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。

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)

※都度利用の方は電話受付または直接受付のみと致します。

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:各クール開始日の2週間前にスケジュール(レッスン内容、担当指導員)を発表し募集を開始

致します。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。

※電話予約、WEB予約は、受付終了日までにメインフロントにて申込用紙のご記入とご入金

していただきます。申込用紙のご記入と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(現金のみ)と致します。

但し、支払い当日のキャンセルのみ各支払い方法での返金と致します。

※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(現金のみ)致します。

※レッスンが中止(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～木曜日 10:00 ～ 23:00(受付は、22:00まで)

土曜日 10:00 ～ 22:00(受付は、21:00まで)

日曜日・祝日 10:00 ～ 20:00(受付は、19:00まで)

休館日 金曜日(金曜日が祝日の場合は営業)

※現在2月7日まで短縮営業中となっております。

月曜日～土曜日 10:00 ～ 20:30(受付は、19:30まで)

日曜日・祝日 10:00 ～ 20:00(受付は、19:00まで)

休館日 金曜日(金曜日が祝日の場合は営業)

ジョイフルアスレティッククラブ 千葉NT

0476-46-8844



テーマ：No. 1 初めてクロール（初級）

浮く、沈むなどの基本動作をはじめ、クロール25m完泳を目指すクラスです。初心者の方向きです。

日時：2/1（月）13：00～、2/8（月）13：00～  
2/15（月）13：00～、2/22（月）13：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から1、2コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 2 楽にバタフライ（中級）

お水の中でのボディコントロールを学び、楽に泳げるバタフライを習得していくクラスです。  
初めてチャレンジをする方にもオススメです！

日時：2/2（火）10：30～、2/9（火）10：30～  
2/16（火）10：30～、2/23（火）10：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 3 クロール・バタフライのフォーム改善（中級）

フォームの改善、スカーリングからのプル、プッシュ（手の動作）などを重点的に練習します。

日時：2/2（火）11：00～、2/9（火）11：00～  
2/16（火）11：00～、3/2（火）11：00～  
3/9（火）11：00～、3/16（火）11：00～  
3/23（火）11：00～、3/30（火）11：00～

計8回

場所：フリーコース（ギャラリー側から6、7コース）

担当：眞家 栄子

料金：8,800円（税込）



テーマ：NO. 4 徹底平泳ぎ（中・上級）

平泳ぎだけ！  
平泳ぎの全て。

日時：2/2（火）12：00～、2/9（火）12：00～  
2/16（火）12：00～、3/2（火）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



担当：高野 秀人

テーマ：NO. 5 ドライ・ランド&スイム（中・上級）

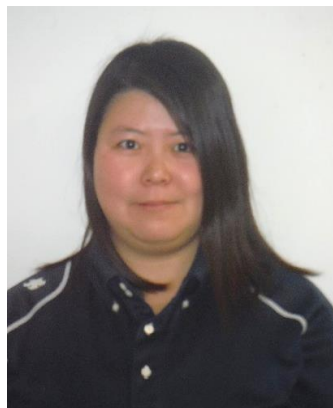
陸上でのトレーニングから水中練習へより実践的な4種目の泳法練習を行います。

日時：2/2（火）12：00～、2/9（火）12：00～  
2/16（火）12：00～、2/23（火）12：00～

計4回

場所：プールサイド  
フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

料金：4,400円（税込）



担当：眞家 栄子

テーマ：NO. 6 キックの色々、基礎から応用  
（中・上級）

関節に負荷がかからないような4泳法のキック（足の動作）を身に付け、楽に進める泳ぎにしていきましょう。

日時：2/2（火）19：10～、2/9（火）19：10～  
2/16（火）19：10～、3/2（火）19：10～

計4回

場所：ダイビングゾーン  
フリーコース（ギャラリー側から10、11コース）

料金：4,400円（税込）



担当：黒田 爽

テーマ：NO. 7 25m クロール完泳（初心）

吸排気を中心に練習・習得をして25m完泳を目指しましょう。

日時：2/2（火）12：30～、2/9（火）12：30～  
2/16（火）12：30～、2/23（火）12：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

料金：4,400円（税込）



担当：吉松 正広

テーマ：NO. 8 バタフライの基礎習得（初・中級）

泳げる方も泳げない方も基礎（キック（足）・ストローク（手）・タイミングなど）から練習してみませんか？

日時：2/3（水）10：30～、2/10（水）10：30～  
2/17（水）10：30～、2/24（水）10：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 9 美 (be) スイム (中級)

4泳法（バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール）の部分的な練習で基本を押さえつつ、効率的でキレイな泳ぎを目指すレッスンです。

日時： 2/ 3 (水) 12:00～、2/10 (水) 12:00～  
2/17 (水) 12:00～、2/24 (水) 12:00～

計 4 回

場所：フリーコース（ギャラリー側から 4、5 コース）

担当：高野 秀人

料金： 4, 400円 (税込)



テーマ：NO. 10 初めてバタフライ (初級)

バタフライのキック、手の掻き、姿勢など週ごとに部分練習をしてバタフライを泳げるようにしましょう！

日時： 2/ 3 (水) 12:00～、2/10 (水) 12:00～  
2/17 (水) 12:00～、2/24 (水) 12:00～

計 4 回

場所：フリーコース（ギャラリー側から 2、3 コース）

担当：埜口 明日輝

料金： 4, 400円 (税込)



テーマ：NO. 11 初めて平泳ぎ (初・中級)

お水の中でのボディコントロールを学び、腰や膝が痛くならないような平泳ぎを習得していくクラスです。初めてチャレンジする方にもオススメです！

日時： 2/ 3 (水) 13:00～、2/10 (水) 13:00～  
2/17 (水) 13:00～、2/24 (水) 13:00～

計 4 回

場所：フリーコース（ギャラリー側から 4、5 コース）

担当：河野 加織

料金： 4, 400円 (税込)



テーマ：NO. 12 バタフライに挑戦 (初・中級)

4泳法の中でも泳げると注目される泳ぎ方！そのポイントを体験してみましょう。

日時： 2/ 3 (水) 19:00～、2/10 (水) 19:00～  
2/17 (水) 19:00～、2/24 (水) 19:00～

計 4 回

場所：アクアゾーン

担当：宮本 聡

料金： 4, 400円 (税込)



テーマ：NO. 13 バタフライを今より楽に泳ぎましょう  
(中級)

他の泳ぎに比べ息が上がる、進まない方にオススメ！！手と足を合わせ身体にあまり負担が無く、今より進むバタフライを泳げるようにしましょう！

日時：2/10 (水) 21:00～、2/17 (水) 21:00～  
2/18 (木) 21:00～、2/24 (水) 21:00～

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から6、7コース)

担当：黒田 爽

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO. 14 2ビートクロール (初・中級)

2ビートクロール (1ストロークに対して2回キック) のタイミングとコツ、水中スタートやターン等、長く泳げるクロールを練習します。

日時：2/4 (木) 11:00～、2/11 (木) 11:00～  
2/18 (木) 11:00～、2/25 (木) 11:00～

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から4、5コース)

担当：山田 小有希

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO. 15 バタフライ習得 (初・中級)

キック (足の動作) やストローク (手の動作)、タイミングを覚えて無理なく泳ぎましょう。バタフライが初めての方もご参加いただけます。

日時：2/4 (木) 11:00～、2/11 (木) 11:00～  
2/18 (木) 11:00～、2/25 (木) 11:00～

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から6、7コース)

担当：山田 優子

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO. 16 クロール&背泳ぎ (初級)

25mを楽に泳げるようになりたい方！楽しく練習していきます。2/4 (木) クロール、2/11 (木) 背泳ぎ、2/18 (木) クロール、2/25 (木) 背泳ぎで行います。

日時：2/4 (木) 13:00～、2/11 (木) 13:00～  
2/18 (木) 13:00～、2/25 (木) 13:00～

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から4、5コース)

担当：山田 小有希

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO. 17 平泳ぎ習得（初・中級）

キック（足の動作）やストローク（手の動作）、タイミングを覚えて無理なく泳ぎましょう。平泳ぎが初めての方もご参加いただけます。

日時： 2/ 4（木）13：00～、2/11（木）13：00～  
2/18（木）13：00～、2/25（木）13：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 6、7 コース）

担当：山田 優子

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 18 背泳ぎの基礎習得（初級）

泳げる方も泳げない方も基礎（キック（足の動作）・ストローク（手の動作）・タイミングなど）から練習してみませんか？

日時： 2/ 4（木）14：00～、2/11（木）14：00～  
2/18（木）14：00～、2/25（木）14：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 4、5 コース）

担当：吉松 正広

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 19 スタート・ターン・タッチ（中・上級）

速く泳ぐには泳ぎ方を含め、細かい動作の上達が不可欠です。今の自分を越えられる動作を身に付けましょう。

日時： 2/ 6（土）18：00～、2/13（土）18：00～  
2/20（土）18：00～、2/27（土）18：00～

計 4 回

場所： ダイビングゾーン  
フリーコース（ギャラリー側から 10、11 コース）

担当：堀内 京介

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 20 平泳ぎの基礎習得（初・中級）

泳げる方も泳げない方も基礎（キック（足）・ストローク（手）・タイミングなど）から練習してみませんか？

日時： 2/ 6（土）18：00～、2/13（土）18：00～  
2/20（土）18：00～、2/27（土）18：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 5、6 コース）

担当：吉松 正広

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 21 バタフライを楽に泳げるようにする（中級）

- ①出来るだけ余分なパワーを使わないバタフライを習得する。
- ②50mが泳げる事を理想の目標とする。

日時： 2/ 6（土） 19：00～、2/13（土） 19：00～  
2/20（土） 19：00～、2/27（土） 19：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

担当： 藤城 大輝

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 22 25m背泳ぎ完泳（初級）

吸排気、キック（足の動作）を重点的に練習し、背泳ぎの泳ぎ方を覚えていきましょう。

日時： 2/ 7（日） 15：00～、2/14（日） 15：00～  
2/21（日） 15：00～、2/28（日） 15：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

担当： 高丸 知夏

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 23 背泳ぎのパフォーマンス向上（初・中級）

鼻に水が入る、まっすぐ進まないなど背泳ぎが苦手な方お待ちしております！少しずつ泳ぎ方を直してキレイに楽に泳げるようになりましょう。

日時： 2/ 7（日） 17：00～、2/14（日） 17：00～  
2/21（日） 17：00～、2/28（日） 17：00～

計 4 回

場所： アクアゾーン  
フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

担当： 堀内 京介

料金： 4, 400円（税込）

※キック ⇒ 足の動作

※ストローク ⇒ 手の動作

※吸排気、排気 ⇒ 水中での呼吸

※タイミング ⇒ 手と足のタイミング、呼吸と動作のタイミングなど