

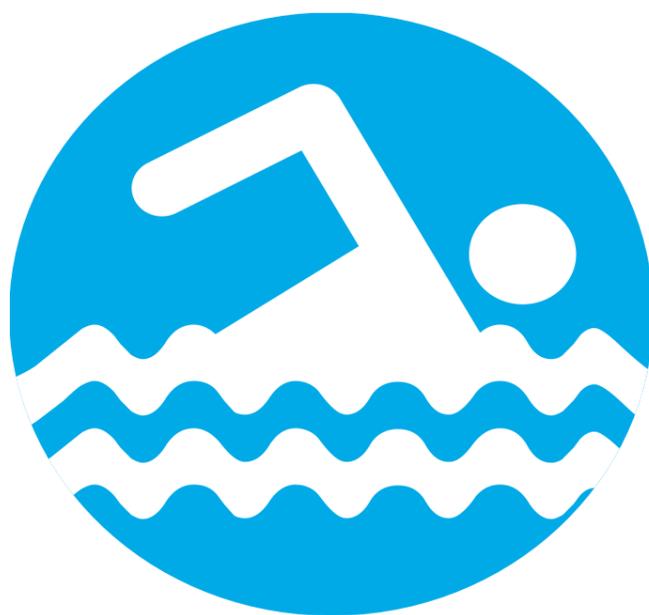
# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】 4月2日（金）～4月30日（金）

【申込開始日】 3月15日（月）

WEB予約開始 ⇒ 0時00分

電話予約・直接受付開始 ⇒ 10時00分



## 【料金・定員】

タイプ	料金	定員	備考
1クール（4回）	4,400円（税込）	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）	8,800円（税込）		
都度利用（1回）	1,320円（税込）		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：新宮 香織

テーマ： 楽に平泳ぎ 25m完泳

対象： 【初級・中級者向け】

平泳ぎで10m以上泳げる方

平泳ぎで25mを楽に泳ぎたい方

日時： 4/ 5 (月) 10:30～、4/12 (月) 10:30～

4/19 (月) 10:30～、4/26 (月) 10:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

**NO.2**

担当：糸山 尚世

テーマ： クロール・平泳ぎを学ぼう

対象： 【初級・中級者向け】

クロール・平泳ぎで12.5m泳げる方

日時： 4/ 5 (月) 11:15～、4/12 (月) 11:15～

4/19 (月) 11:15～、4/26 (月) 11:15～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

**NO.3**

担当：熊谷 幸恵

テーマ： 背泳ぎスキルアップと平泳ぎキック

対象： 【初級・中級者向け】

クロール・背泳ぎで12.5m以上泳げる方

日時： 4/ 5 (月) 11:15～、4/12 (月) 11:15～

4/19 (月) 11:15～、4/26 (月) 11:15～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

**NO.4**

担当：森國 賢

テーマ： クロール50m完泳

対象： 【初級・中級者向け】

キックの練習～呼吸の練習まで、楽に泳いで50m完泳を目指します。クロールで12.5m泳げる方

日時： 4/ 5 (月) 13:30～、4/12 (月) 13:30～

4/19 (月) 13:30～、4/26 (月) 13:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

**NO.5**

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

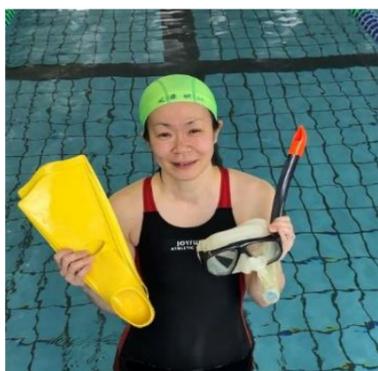
リラックスしたバタフライを身につけたい方

日時： 4/ 6 (火) 10:30～、4/13 (火) 10:30～

4/20 (火) 10:30～、4/27 (火) 10:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

**NO.6**

担当：熊谷 幸恵

テーマ： フィンで泳ごう

対象： 【中級・上級者向け】

クロールで50m泳げる方

日時： 4/ 6 (火) 12:00～、4/13 (火) 12:00～

4/20 (火) 12:00～、4/27 (火) 12:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.7



担当：吉田 葵

テーマ：無理なくスピードアップ

対象：【最上級者向け】

エアロビクトレーニングでの運動機能向上を目指します  
目安 1時間 2000m

日時：4/ 6 (火) 13:00～、4/13 (火) 13:00～  
4/20 (火) 13:00～、4/27 (火) 13:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

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：4/13 (火) 13:15～、4/20 (火) 13:15～  
4/27 (火) 13:15～、4/30 (金) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.9



担当：宮澤 洸武

テーマ：楽で綺麗なバタフライのフォームを身に付けよう

対象：【初級・中級者向け】

バタフライで12.5m以上泳げる方

日時：4/ 6 (火) 14:00～、4/13 (火) 14:00～  
4/20 (火) 14:00～、4/27 (火) 14:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.10



担当：川上 秀人

テーマ：飛込み・ターンの技術向上でタイムアップを目指します

対象：【上級・最上級者向け】

飛込み、ターンが出来る方。タイム計測も実施します  
※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：4/ 6 (火) 21:00～、4/13 (火) 21:00～  
4/20 (火) 21:00～、4/27 (火) 21:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.11



担当：花枝 愛

テーマ：水中ヨガ&歩いて泳いで体を整える！

対象：【初心者向け】

泳げない人、潜れない人でも大丈夫です

日時：4/ 7 (水) 11:00～、4/14 (水) 11:00～  
4/21 (水) 11:00～、4/28 (水) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.12



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：4/ 7 (水) 11:00～、4/14 (水) 11:00～  
4/21 (水) 11:00～、4/28 (水) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.13



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： 4/ 7 (水) 11:00～、4/14 (水) 11:00～

4/21 (水) 11:00～、4/28 (水) 11:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.14



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

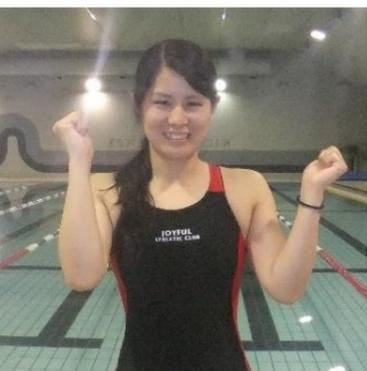
日時： 4/ 7 (水) 12:00～、4/14 (水) 12:00～

4/21 (水) 12:00～、4/28 (水) 12:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.15



担当：三原 未夕

テーマ： 4泳法 スピードアップクラス 1日1種目ずつ

対象： 【最上級者向け】

タイム計測も実施します！！

4泳法で50m以上泳げる方

日時： 4/ 7 (水) 12:00～、4/14 (水) 12:00～

4/21 (水) 12:00～、4/28 (水) 12:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.16



担当：福田 育美

テーマ： 平泳ぎ 泳法改善クラス

対象： 【中級・上級者向け】

平泳ぎで12.5m以上泳げる方

関節の負担を少なくし、楽に進む泳ぎ方を身につけたい方

日時： 4/ 7 (水) 14:00～、4/14 (水) 14:00～

4/21 (水) 14:00～、4/28 (水) 14:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.17



担当：新宮 香織

テーマ： 楽に背泳ぎ・平泳ぎを泳いでみよう！

対象： 【初級・中級者向け】

背泳ぎ・平泳ぎで12.5m以上泳げる方

日時： 4/ 7 (水) 20:00～、4/14 (水) 20:00～

4/21 (水) 20:00～、4/28 (水) 20:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.18



担当：會澤 唯

テーマ： 100m個人メドレーに挑戦！

対象： 【上級者向け】

4種目泳ぐことができ、個人メドレーのテクニックやターン等を身に付けたい方

日時： 4/ 7 (水) 20:00～、4/14 (水) 20:00～

4/21 (水) 20:00～、4/28 (水) 20:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.19



担当：福田 育美

テーマ：平泳ぎ 泳法改善クラス

対象：【中級・上級者向け】

平泳ぎで12.5m以上泳げる方

関節の負担を少なくし、楽に進む泳ぎ方を身につけたい方

日時：4/ 7 (水) 20:30～、4/14 (水) 20:30～

4/21 (水) 20:30～、4/28 (水) 20:30～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.20



担当：富田 あゆみ

テーマ：4種目 泳法チェック

対象：【上級・最上級者向け】

4種目で25m以上泳げる方

日時：4/ 8 (木) 11:45～、4/15 (木) 11:45～

4/22 (木) 11:45～、4/29 (木) 11:45～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.21



担当：新宮 香織

テーマ：クロール・背泳ぎで楽に泳ぐ (基礎水泳)

対象：【初級者向け】

クロールで12.5m以上泳げる方

背面浮きができる方

日時：4/ 2 (金) 14:15～、4/ 8 (木) 13:00～

4/15 (木) 13:00～、4/22 (木) 13:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.22



担当：會澤 唯

テーマ：スピードアップ&フォーム改善

対象：【上級者向け】

より速く泳ぐためのフォームやテクニックを  
身に付けたい方

日時：4/ 8 (木) 20:00～、4/15 (木) 20:00～

4/22 (木) 20:00～、4/26 (月) 20:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.23



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

力みすぎないでクロールとバタフライを泳ぎたい方

日時：4/ 3 (土) 20:00～、4/ 8 (木) 20:00～

4/15 (木) 20:00～、4/22 (木) 20:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.24



担当：横島 満津子

テーマ：楽しく笑顔いっぱい4種目の泳ぎをチェックします

対象：【中級・上級者向け】

4種目で25m泳げる方

日時：4/ 2 (金) 11:00～、4/ 9 (金) 11:00～

4/16 (金) 11:00～、4/23 (金) 11:00～ 計4回

場所：ジュニアプール

料金：4, 400円 (税込)

NO.25



担当：糸山 尚世

テーマ： バタフライ・スカーリングを学ぼう

対象： 【中級者向け】

バタフライで12.5m泳げる方

日時： 4/ 2 (金) 11:15～、4/ 9 (金) 11:15～  
4/16 (金) 11:15～、4/23 (金) 11:15～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.26



担当：糸山 尚世

テーマ： クロール・背泳ぎを学ぼう

対象： 【初心者向け】

初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加可能です

日時： 4/ 2 (金) 13:10～、4/ 9 (金) 13:10～  
4/16 (金) 13:10～、4/23 (金) 13:10～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.27



担当：新宮 香織

テーマ： 平泳ぎ・クロールでゆっくり50m完泳

対象： 【中級者向け】

平泳ぎ・クロールで25m以上泳げる方

平泳ぎ⇒タッチターン⇒クロールで50m完泳を目指します

日時： 4/ 9 (金) 14:15～、4/16 (金) 14:15～  
4/23 (金) 14:15～、4/30 (金) 14:15～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.28



担当：島添 紗妃

テーマ： 練習道具の使い方をマスターしよう

(パドル・フィンなどを使用して練習します)

対象： 【中級・上級者向け】

4泳法で25m以上泳げる方

日時： 4/ 2 (金) 15:00～、4/ 9 (金) 15:00～  
4/16 (金) 15:00～、4/23 (金) 15:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.29



担当：横島 満津子

テーマ： 平泳ぎ・バタフライ 修正クラス (種目は選べます)

対象： 【中級・上級者向け】

平泳ぎ・バタフライで12.5m以上泳げる方

日時： 4/ 3 (土) 12:30～、4/10 (土) 12:30～  
4/17 (土) 12:30～、4/24 (土) 12:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.30



担当：谷島 拓

テーマ： 楽に平泳ぎを泳ごう！ (目標25m！)

対象： 【初級者向け】

平泳ぎが苦手な方

どんな泳ぎでも12.5m以上泳げる方

日時： 4/ 3 (土) 18:30～、4/10 (土) 18:30～  
4/17 (土) 18:30～、4/24 (土) 18:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.31



担当：會澤 唯

テーマ： バタフライ 25m完泳

対象： 【中級者向け】

バタフライの苦手意識がある方

効率の良い泳ぎ方を身に付けたい方

日時： 4/ 3 (土) 19:00～、4/10 (土) 19:00～

4/17 (土) 19:00～、4/24 (土) 19:00～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.32



担当：福田 育美

テーマ： クロールで「楽に、進む」をマスターしよう！

対象： 【初級者向け】

バタ足ができる方

関節の負担を少なくし、楽に進む泳ぎ方を身につけたい方

日時： 4/ 3 (土) 19:30～、4/10 (土) 19:30～

4/17 (土) 19:30～、4/24 (土) 19:30～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

NO.33



担当：福田 育美

テーマ： バタフライ 泳法改善クラス

対象： 【中級・上級者向け】

バタフライで12.5m以上泳げる方

関節の負担を少なくし、楽に進む泳ぎ方を身につけたい方

日時： 4/ 3 (土) 20:40～、4/10 (土) 20:40～

4/17 (土) 20:40～、4/24 (土) 20:40～ 計4回

場所： ジュニアプール

料金： 4, 400円 (税込)

## 《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：4,400円(税込) ②1クール8回：8,800円(税込) ③都度利用(1回)：1,320円(税込)

※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3月15日(月)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