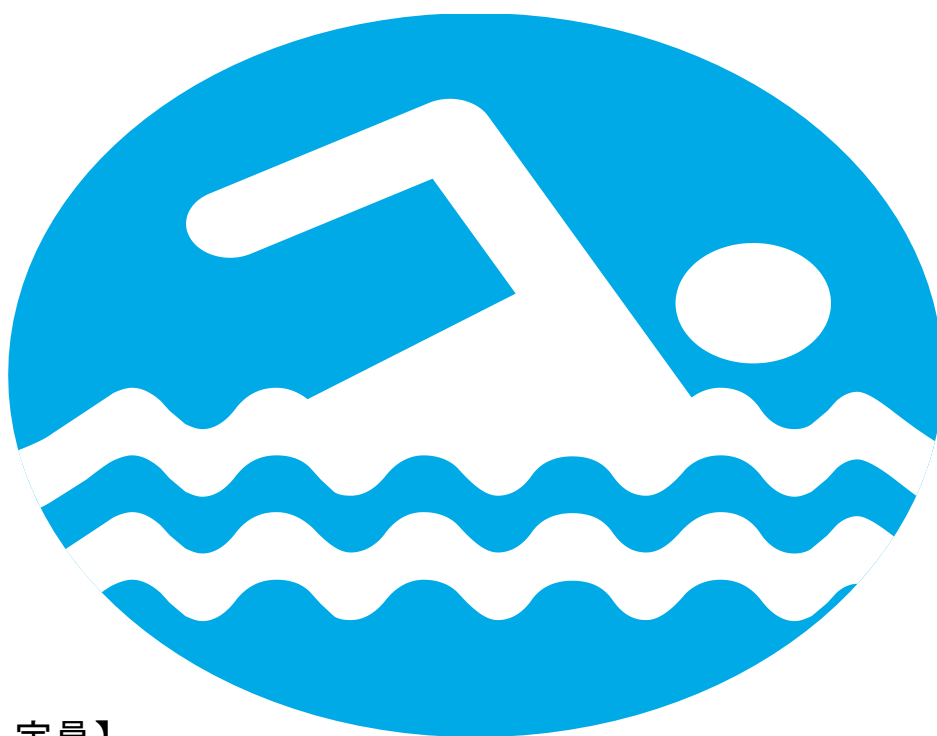


ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:3月クラス 3月 1日(月)~ 3月30日(火)
申込開始:2月15日(月)~



【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 ⇒



《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)

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を

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3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 ～ 21:00(受付は、20:00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)

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 たくさん掻いて楽しくスイム
(中級・25m以上泳げる方)

今よりも楽に進む泳ぎをしたい、ひと掻きでたくさん進めるようになりたい方向けです。主にパドルを使用して水を掻く感覚を感じながら泳いでいきます。

日時： 3/ 1 (月) 11:30～、3/ 8 (月) 11:30～
 3/15 (月) 11:30～、3/22 (月) 11:30～

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： 埜口 明日輝

料金： 4, 400 円 (税込)



テーマ：No. 2 進む！面かぶりクロール (初・中級)

水の中でのボディコントロール、正しいバタ足など基本的な事を学び、1かきでグーンと進む面かぶりクロールを習得するクラスです。

日時： 3/ 1 (月) 13:00～、3/ 8 (月) 13:00～
 3/15 (月) 13:00～、3/22 (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. 3 楽にバタフライ (中級)

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： 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： 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. 4 ゆっくり平泳ぎ速く平泳ぎ (中・上級)

浮き身の姿勢を今一度確認して、手の動作で進む、足の動作で進むを体感しましょう。
 進む姿勢を保ちながら手や足での水の捉え方を意識してスピードの強弱をつけられるようにしましょう。

日時： 3/ 9 (火) 12:00～、3/16 (火) 12:00～
 3/23 (火) 12:00～、3/30 (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)



テーマ：NO. 5 スイムトレーニング（中・上級）

心拍数を管理しながら少しキツめの泳ぎ込みを行い、泳力向上を行います。

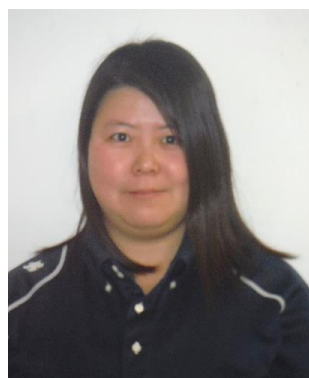
日時： 3/ 2（火）12：00～、3/ 9（火）12：00～
3/16（火）12：00～、3/23（火）12：00～

計 4 回

場所： 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：高野 秀人



テーマ：NO. 6 初めてバタフライ（初・中級）

全身を使ったドルフィンキックで気持ち良く泳げるようにしていきます。

日時： 3/ 9（火）19：10～、3/16（火）19：10～
3/23（火）19：10～、3/30（火）19：10～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 13 コース）

料金： 4, 400 円（税込）

担当：眞家 栄子



テーマ：NO. 7 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： 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： 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：高野 秀人



テーマ：NO. 8 初めて平泳ぎ（初・中級）

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

料金： 4, 400 円（税込）

担当：河野 加織



テーマ：NO. 9 クロール50mに挑戦（初級）

泳ぐスピード、力の加減、呼吸のポイントに着目して泳ぎます。

日時： 3/ 3（水）19：00～、3/10（水）19：00～
3/17（水）19：00～、3/24（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. 10 脱・自己流クロール
（中級・25mクロール完泳できる方）

基本姿勢やタイミング等をおさらいしながら今よりもっと楽に泳げる事を目標にします。水中スタート、ターンも練習します。

日時： 3/ 4（木）11：00～、3/11（木）11：00～
3/18（木）12：00～、3/25（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. 11 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： 3/ 4（木）11：00～、3/11（木）11：00～
3/18（木）11：00～、3/25（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. 12 クロール&背泳ぎクリニック（初級）

25mを楽に泳げるようになりたい方！問題点を少しづつ解消していきましょう。3/ 4（木）クロール、3/11（木）背泳ぎ、3/18（木）クロール、3/25（木）背泳ぎで行います。

日時： 3/ 4（木）13：00～、3/11（木）13：00～
3/18（木）13：00～、3/25（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. 13 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： 3/ 4（木）13：00～、3/11（木）13：00～
3/18（木）13：00～、3/25（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. 14 個人メドレーを泳ぐコツ！（上級）

個人メドレーの競技力向上を目指します！スタート、ターン動作から器具（ビート版、フィン、パドル、チューブ）を使った多種多様な練習を行います。

日時： 3/ 4（木）14：00～、3/11（木）14：00～
3/18（木）14：00～、3/25（木）14：00～

計 4 回

場所： ダイビングゾーン

フリーコース（ギャラリーから 4、5 コース）

担当：吉松 正広

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 15 スタート・ターン・タッチ（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。今よりステップアップした動作を身に付けましょう。

日時： 3/ 6（土）18：00～、3/13（土）18：00～
3/20（土）18：00～、3/27（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. 16 クロールの基礎習得（初級）

キック（足の動作）やストローク（手の動作）、吸排気（呼吸）のタイミングを習得し25m完泳を目指すクラスになります。

日時： 3/ 6（土）18：00～、3/13（土）18：00～
3/20（土）18：00～、3/27（土）18：00～

計 4 回

場所： アクアゾーン

担当：吉松 正広

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ： NO. 17 スピードアップを目的とする背泳ぎの習得
(中・上級)
身体のコントロールをしながら背泳ぎのスピードアップを目指していきます。

日時： 3/ 6 (土) 19:00～、3/13 (土) 19:00～
3/20 (土) 18:00～、3/27 (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. 18 25m 平泳ぎ完泳 (初・中級)

初めての方大歓迎です！推進力のあるキック (足の動作)、呼吸のタイミングを練習し、25m 完泳を目指しましょう。

日時： 3/ 7 (日) 15:00～、3/14 (日) 15:00～
3/21 (日) 15:00～、3/28 (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. 19 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す。

日時： 3/ 7 (日) 17:00～、3/14 (日) 17:00～
3/21 (日) 17:00～、3/28 (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

※個人メドレー ⇒ バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形の順番で同じ距離ずつ泳ぐ