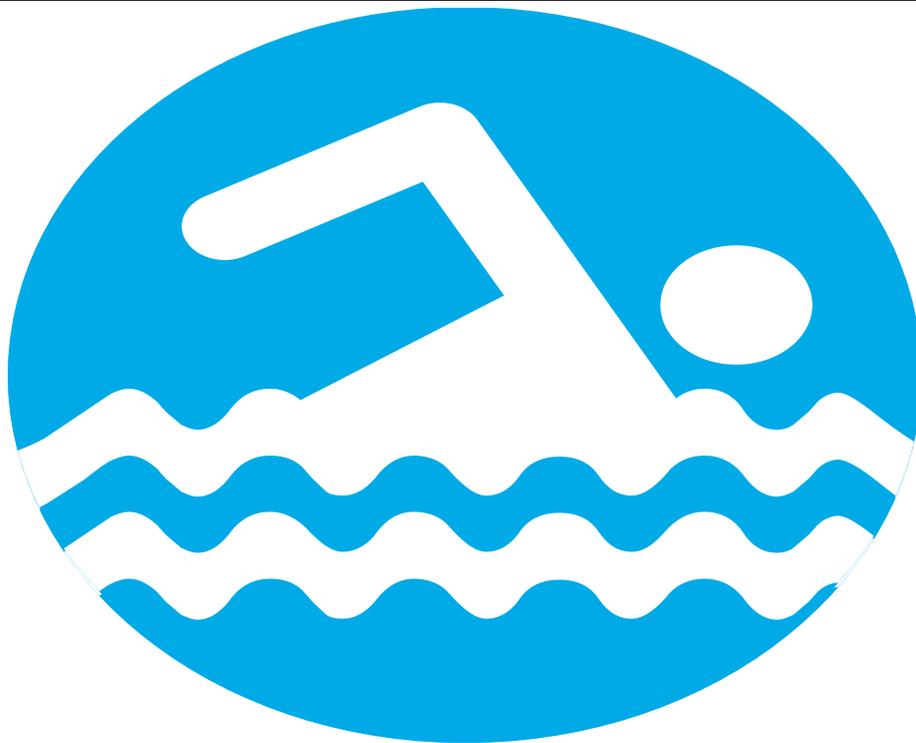


ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:4月クラス 4月 1日(木)~ 4月29日(木)  
申込開始:3月15日(月)~



## 【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 ⇒



# 《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:4,400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。

※2021年3月開始分については、2021年2月15日(月)より募集開始です。

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)

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 浮き沈みを使ったバタフライ（中級）

浮き沈みをたくさん使いながら、今より少しでも楽に泳ぐバタフライを身に付けていきましょう。

日時：4/5（月）11：30～、4/12（月）11：30～  
4/19（月）11：30～、4/26（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：堀内 京介

料金：4,400円（税込）



テーマ：No. 2 進む！クロール（初・中級）

クロールで進む為に必要な基本的な体の使い方・呼吸を習得し、1かきで進む楽チンクロールを目指します。

日時：4/5（月）13：00～、4/12（月）13：00～  
4/19（月）13：00～、4/26（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 平泳ぎ特訓（中・上級）

自分に合ったキックの方法を見つけ、身に付けましょう。また、ストロークや姿勢に注意をしてより進む平泳ぎを目指します。

日時：4/5（月）20：15～、4/12（月）20：15～  
4/19（月）20：15～、4/26（月）20：15～

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. 4 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：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：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. 5 平泳ぎ&バタフライ（中・上級）

平泳ぎ、バタフライで楽に呼吸が出来るように練習していきましょう。

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：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. 6 クロール・背泳ぎのステップアップ  
（中級）

クロール・背泳ぎの姿勢・キック・タイミング・呼吸など全てを見直しながらステップアップしていきましょう！

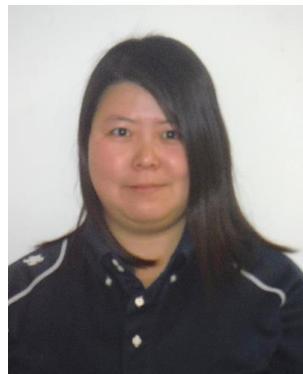
日時： 4/ 6（火）12：00～、4/13（火）12：00～  
4/20（火）12：00～、4/27（火）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から8、9コース）

担当：高野 秀人

料金： 4,400円（税込）



テーマ：NO. 7 初めてバタフライ（初・中級）

バタフライの習得クラスです。バタフライのストロークの練習で特に両手での水の掻き方を練習していきます。

日時： 4/ 6（火）19：30～、4/13（火）19：30～  
4/20（火）19：30～、4/27（火）19：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から13コース）

担当：眞家 栄子

料金： 4,400円（税込）



テーマ：NO. 8 美（be）スイム（中級）

ボールを使って内転筋、腹筋等を連動させたきれいな泳ぎを目指します。

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：フリーコース（ギャラリー側から1、2コース）

担当：高野 秀人

料金： 4,400円（税込）



テーマ：NO. 9 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：4/7（水）13：00～、4/14（水）13：00～  
4/21（水）13：00～、4/28（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. 10 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。4泳法の練習を行います。

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：フリーコース（ギャラリー側から13、14コース）

担当：埜口 明日輝

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 11 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：4/7（水）20：15～、4/14（水）20：15～  
4/21（水）20：15～、4/28（水）20：15～

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：宮本 聡

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 12 脱・自己流クロール  
（中級・25m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：4/1（木）11：00～、4/15（木）11：00～  
4/22（木）11：00～、4/29（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. 13 バタフライ習得（初・中級）

キックやストローク、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： 4/ 1（木）11：00～、4/ 8（木）11：00～  
4/15（木）11：00～、4/22（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. 14 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る事を目標にします。4/ 1（木）クロール、4/15（木）背泳ぎ、4/22（木）クロール、4/29（木）背泳ぎで行います。

日時： 4/ 1（木）13：00～、4/15（木）13：00～  
4/22（木）13：00～、4/29（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. 15 平泳ぎ習得（初・中級）

キックやストローク、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： 4/ 1（木）13：00～、4/ 8（木）13：00～  
4/15（木）13：00～、4/22（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. 16 バタフライのスピードアップ（中・上級）

速く泳ぐときに体のどこを使うかを明確にしながらスピードアップを目指していきます。

日時： 4/ 3（土）19：00～、4/10（土）19：00～  
4/17（土）18：00～、4/24（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. 17 背泳ぎの泳力向上（初・中級）

真っ直ぐ泳げない、沈んでしまう方にリラックスした背泳ぎが出来るように練習していきます。

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

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：成毛 佳美

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 18 初めてのバタフライ（初・中級）

キックを中心にストローク、呼吸のタイミングを練習していきます。

日時：4/4（日）12：15～、4/11（日）12：15～  
4/18（日）12：15～、4/25（日）12：15～

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：成毛 佳美

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 19 初めてのクロール（初級）

キックが進まない、沈んでしまう方に真っ直ぐな姿勢を取りながら進むキック、ストロークの練習をしていきます。

日時：4/4（日）13：30～、4/11（日）13：30～  
4/18（日）13：30～、4/25（日）13：30～

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：成毛 佳美

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 20 クロールを長く泳ぐ（中級）

目標は1回で100m以上を目指します！今より進む泳ぎ方、吸排気を使って一度で泳げる距離を伸ばしていきます。もちろんターンの練習を行います。

日時：4/4（日）15：00～、4/11（日）15：00～  
4/18（日）15：00～、4/25（日）15：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から8、9コース）

担当：堀内 京介

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 21 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、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：4/4（日）15：00～、4/11（日）15：00～  
4/18（日）15：00～、4/25（日）15：00～

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：高丸 知夏

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