

スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】6月3日(木)～7月6日(火)

【申込開始日】5月15日(土)

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。

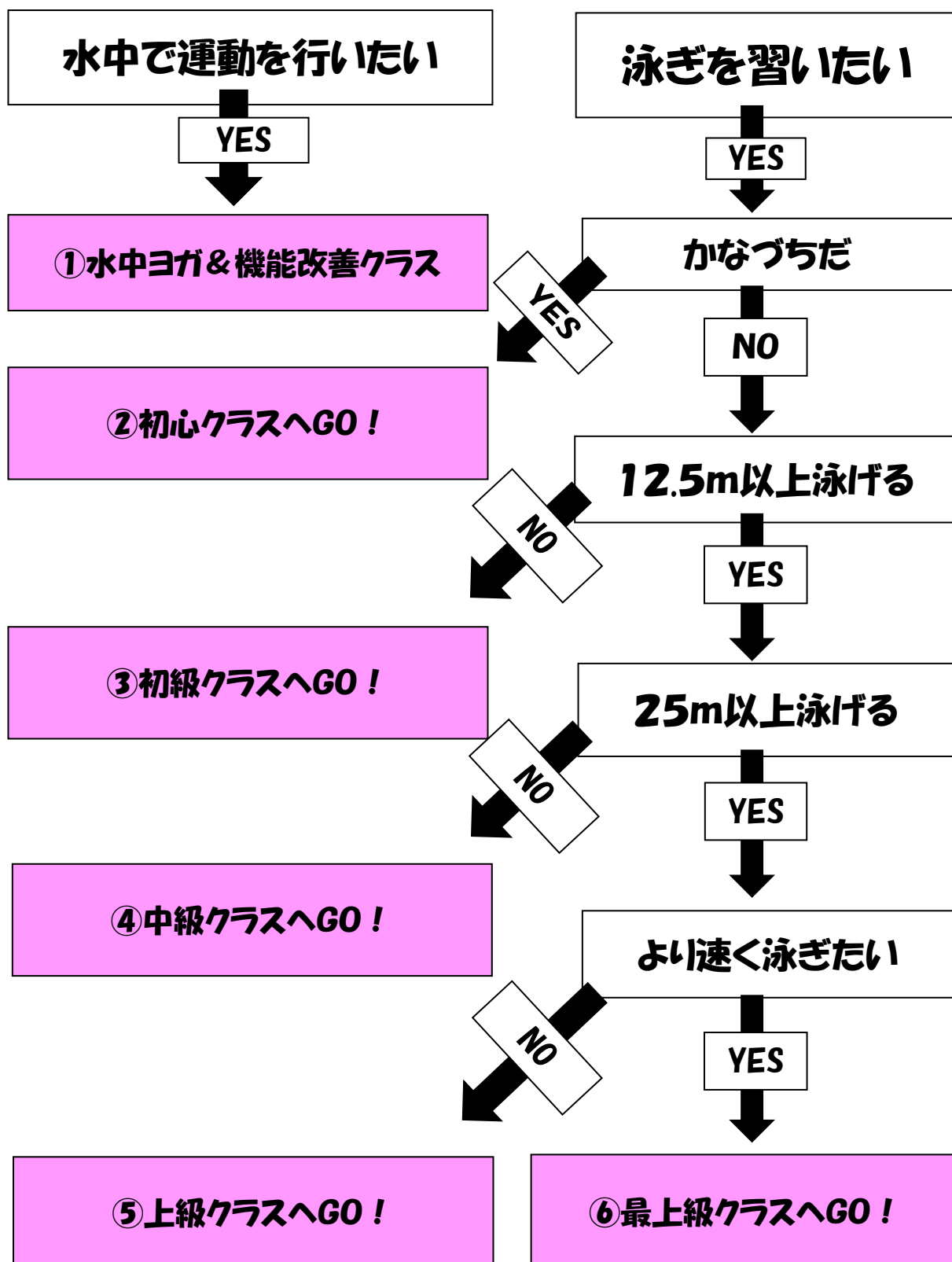
又、電話予約、WEB予約(WEBイベント申込)も可能です。

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 ⇒**



スイミング成人有料グループレッスン あなたのオススメクラス診断！



①

水中ヨガ&機能改善クラス

泳げない方も参加可能です。膝・肩・腰が痛い方や水中での運動方法が分からない方にオススメです。

②

初心クラス

泳ぎを習ってみたい、泳げるようになりたい、など基本の練習から始めていきます。

③

初級クラス

泳法の習得練習を行っていきます。手（プル）足（キック）の等個々の練習から始めていきます。

④

中級クラス

各泳法の技術を高める練習を行っていき、25m完泳を目標とします。

⑤

上級クラス

より楽に、より長く泳ぐ事を目標に技術練習を行っていきます。（飛込み練習やタイム測定も行います）

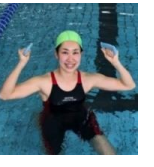
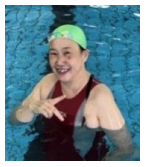
⑥

最上級クラス

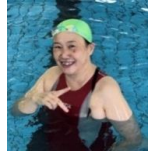
大会参加や自己記録更新を目標に練習を行っていきます。（飛込み練習やタイム測定も行います）

あなたのおススメのクラスは見つかりましたか？
ご参加お待ちしております✿

初心・初級者向け

NO.1	テーマ：フィンでクロール・背泳ぎ 対象：【初級者向け】バタ足で12.5m泳げる方。 内容：フィンを使用して、上手に推進力を得るキックを行い、クロール・背泳ぎの練習をします。 日時：6/ 8（火）12:00～、6/15（火）12:00～ 6/22（火）12:00～、6/29（火）12:00～ 計4回	実施種目 クロール 背泳ぎ
 熊谷 幸恵	テーマ：平泳ぎ・クロールにチャレンジ 対象：【初級者向け】バタ足ができる方 内容：平泳ぎ・クロールの基本動作から練習し、苦手なところも練習します。 日時：6/ 8（火）14:15～、6/15（火）14:15～ 6/18（金）12:00～、6/25（金）12:00～ 計4回	クロール 平泳ぎ
 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】 クロールや平泳ぎで呼吸が出来ない方。 内容：キック、水のかき方、呼吸のタイミングなどを練習します。 日時：6/ 3（木）11:30～、6/10（木）11:30～ 6/17（木）11:30～、6/24（木）11:30～ 計4回	クロール 平泳ぎ
 新宮 香織	テーマ：クロール・背泳ぎを楽に泳ぐ（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。 内容：①クロールの呼吸動作と水のかき方の練習 ②背泳ぎの水のかき方の練習を中心に行います。 日時：6/ 3（木）13:00～、6/10（木）13:00～ 6/17（木）13:00～、6/24（木）13:00～ 計4回	クロール 背泳ぎ
 花枝 愛	テーマ：誰でもできる水中ヨガ&ヌードル体操で機能改善 対象：【初心者向け】膝・肩・腰が痛い方など 泳げない方も参加可能です。 内容：水中で簡単なヨガのポーズやヌードルを使ったエクササイズを行います。 日時：6/ 3（木）13:00～、6/10（木）13:00～ 6/17（木）13:00～、6/24（木）13:00～ 計4回	水中ヨガ ヌードル体操 （機能改善）
 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。 内容：浮く、潜る、進むから泳ぎにつなげる練習を行います。 日時：6/ 4（金）13:10～、6/ 9（水）12:15～ 6/18（金）13:10～、6/25（金）13:10～ 計4回	クロール 背泳ぎ

初級・中級者向け ①

NO.7  熊谷 幸恵	テーマ：背泳ぎスキルアップ+平泳ぎのキック練習 対象：【初級・中級者向け】 クロール・背泳ぎで12.5m泳げる方。 内容：背泳ぎの姿勢や手の動きの練習、 平泳ぎの足の動きの練習を行います。 日時：6/ 7 (月) 11:15～、6/14 (月) 11:15～ 6/21 (月) 11:15～、6/28 (月) 11:15～ 計4回	実施種目 背泳ぎ 平泳ぎ
NO.8  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】 12.5m泳げる方。 内容：形にとらわれず、進む泳ぎの練習を行います。 日時：6/ 7 (月) 11:15～、6/14 (月) 11:15～ 6/21 (月) 11:15～、6/28 (月) 11:15～ 計4回	クロール 平泳ぎ
NO.9  森國 賢	テーマ：平泳ぎを25m泳ごう！ 対象：【初級・中級者向け】 12.5m泳げる方。 内容：キック、水のかき方、呼吸のタイミングなどを 練習します。 日時：6/ 7 (月) 13:30～、6/14 (月) 13:30～ 6/21 (月) 13:30～、6/28 (月) 13:30～ 計4回	平泳ぎ
NO.10  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程度、泳げる方。 内容：キック、水のかき方、呼吸のタイミングなどを 練習します。 日時：6/15 (火) 13:15～、6/22 (火) 13:15～ 6/29 (火) 13:15～、7/ 6 (火) 13:15～ 計4回	バタフライ
NO.11  鶴藺 美紀	テーマ：苦手な種目も得意な種目に。4泳法レベルアップ 対象：【初級・中級者向け】 内容：ゆっくり長く、そしてきれいに泳げる 練習をします。 日時：6/ 9 (水) 11:00～、6/16 (水) 11:00～ 6/23 (水) 11:00～、6/30 (水) 11:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.12  新宮 香織	テーマ：楽に平泳ぎを泳いでみよう！ 対象：【初級・中級者向け】 平泳ぎで12.5m以上泳げる方。 内容：キック動作、プルとキックのタイミングを練習します。 日時：6/ 9 (水) 20:00～、6/16 (水) 20:00～ 6/23 (水) 20:00～、6/30 (水) 20:00～ 計4回	平泳ぎ

初級・中級者向け ②

NO.13	テーマ：ゆっくり楽に平泳ぎを泳ごう 対象：【初級・中級者向け】 12.5m以上泳げる方。 内容：体に負担をかけず、楽に泳ぐための練習を行います。 日時：6/ 3（木）13:00～、6/10（木）13:00～ 6/17（木）13:00～、6/24（木）13:00～ 計4回	実施種目
 池田 茉里		平泳ぎ
NO.14	テーマ：楽にクロール・バタフライを泳ごう 対象：【初級・中級者向け】クロールで12.5m以上泳げる方。 内容：力みすぎないクロールとバタフライの 習得練習を行います。 日時：6/ 3（木）20:00～、6/10（木）20:00～ 6/17（木）20:00～、6/24（木）20:00～ 計4回	クロール バタフライ
 新宮 香織		

中級者向け

NO.15	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・背泳ぎで25m以上泳げる方。 内容：無理なくスムーズに50m泳げる様に練習し、 クロール⇒タッチターン⇒背泳ぎの練習も行います。 日時：6/ 9（水） 11:00～、6/16（水） 11:00～ 6/23（水） 11:00～、6/30（水） 11:00～ 計4回	実施種目
 新宮 香織		クロール 背泳ぎ
NO.16	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】 12.5m泳げる方。 内容：キック、水のかき方(捉え方)、呼吸のタイミングなどを練習します。 日時：6/ 4（金） 11:15～、6/ 9（水） 11:00～ 6/18（金） 11:15～、6/25（金） 11:15～ 計4回	バタフライ
 糸山 尚世		平泳ぎ クロール
NO.17	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。 内容：無理なくスムーズに50m泳げる様に練習し、 平泳ぎ⇒タッチターン⇒クロールの練習も行います。 日時：6/18（金） 14:30～、6/25（金） 14:30～ 7/ 2（金） 14:30～、7/ 9（金） 14:30～ 計4回	
 新宮 香織		

中級・上級者向け

NO.18	テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ 泳法改善 対象：【中級・上級者向け】 背泳ぎ・平泳ぎで25m以上泳げる方。 内容：楽に、より進む泳ぎ方を身に付ける練習をします。 日時：6/ 7（月）20:00～、6/14（月）20:00～ 6/21（月）20:00～、6/28（月）20:00～ 計4回	実施種目 背泳ぎ 平泳ぎ
 川上 秀人	テーマ：「楽に」「進む」泳ぎの習得を目指します！（4種目） 対象：【中級・上級者向け】 内容：無駄な力を抜いて、今の泳ぎよりも効率の良い泳ぎの習得練習です。 日時：6/15（火）14:00～、6/22（火）14:00～ 6/29（火）14:00～、7/ 6（火）14:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 鶴園 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。 内容：ドリル練習を中心に、効率の良い泳ぎを習得します。 日時：6/ 9（水）12:00～、6/16（水）12:00～ 6/23（水）12:00～、6/30（水）12:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 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。 内容：体の可動域を広げる動きを行い、部分的な動きを修正し、進む泳ぎの練習をします。 日時：6/ 9（水）14:00～、6/16（水）14:00～ 6/23（水）14:00～、6/30（水）14:00～ 計4回	平泳ぎ
 會澤 唯	テーマ：道具を使って泳ごう 対象：【中級・上級者向け】 4種目で25m以上泳げる方。 内容：パドルやフィン等の道具を使用して練習します。 日時：6/ 9（水）20:00～、6/16（水）20:00～ 6/23（水）20:00～、6/30（水）20:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 横島 満津子	テーマ：楽しく笑顔で4種目を練習します 対象：【中級・上級者向け】4種目で25m泳げる方。 内容：4回のレッスンの中で個別に効率の良い「好きな種目」の練習を行います。 日時：6/ 4（金）11:00～、6/18（金）11:00～ 6/25（金）11:00～、7/ 2（金）11:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール

上級・最上級者向け①

NO.24	テーマ：平泳ぎ・バタフライ 改善クラス 対象：【上級者向け】 平泳ぎ・バタフライで12.5m以上泳げる方。 内容：4回のレッスンの中で個別に効率の良い練習を行います。 日時：6/ 7 (月) 11:00～、6/14 (月) 11:00～ 6/21 (月) 11:00～、6/28 (月) 11:00～ 計4回	実施種目 平泳ぎ バタフライ
NO.25	テーマ：週替わりトレーニング 対象：【最上級者向け】 内容：スプリント・エンデュランスなどのトレーニングを週替わりで実施 目安2,000m/H 日時：6/ 8 (火) 13:00～、6/15 (火) 13:00～ 6/22 (火) 13:00～、6/29 (火) 13:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.26	テーマ：スプリント力の向上（種目は自由） 対象：【上級・最上級者向け】 内容：フォームチェックをし、個々に合ったスピード向上の練習を行います。（スタート～泳ぎ出し、ターン後の泳ぎ出しも練習します。） 日時：6/15 (火) 21:00～、6/22 (火) 21:00～ 6/29 (火) 21:00～、7/ 6 (火) 21:00～ 計4回	自由
NO.27	テーマ：スピードアップクラス 対象：【最上級者向け】 4種目で50m泳げる方。 内容：より速く泳ぐためのフォーム改善 → スピード向上練習 ※得意な種目でタイム測定も行います。 日時：6/ 9 (水) 12:00～、6/16 (水) 12:00～ 6/23 (水) 12:00～、6/30 (水) 12:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.28	テーマ：4泳法を取り入れ、ゆっくり、楽しく泳ぎましょう！ 対象：【上級者向け】 25m～50m完泳できる方。 内容：フォームチェックをしながら、ゆっくり長く泳ぎ続ける練習を行っていきます。目標は、1,000m～1,500m 日時：6/ 3 (木) 11:45～、6/10 (木) 11:45～ 6/17 (木) 11:45～、6/24 (木) 11:45～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.29	テーマ：スピードアップ&フォーム改善 対象：【上級者向け】 内容：より速く泳ぐためのフォームチェックや改善を行い、最終日にタイム測定も行います。 日時：6/ 3 (木) 20:00～、6/10 (木) 20:00～ 6/17 (木) 20:00～、6/24 (木) 20:00～ 計4回	自由

上級・最上級者向け②

NO.30



島添 紗妃

テーマ：背泳ぎ 猛特訓！！

対象：【上級者向け】背泳ぎが50m泳げる方。

内容：背泳ぎの飛込み(スタート)やターン、泳法を
猛特訓するクラスです。

日時：6/ 4 (金) 15:00～、6/ 9 (水) 15:00～

6/18 (金) 15:00～、6/25 (金) 15:00～ 計4回

実施種目

背泳ぎ

《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5月15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、募集開始日の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 7:00 ～ 23:00 (受付は、10:00～22:30まで)

土曜日 7:00 ～ 22:00 (受付は、10:00～21:30まで)

日曜日・祝日 7:00 ～ 20:00 (受付は、10:00～19:30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