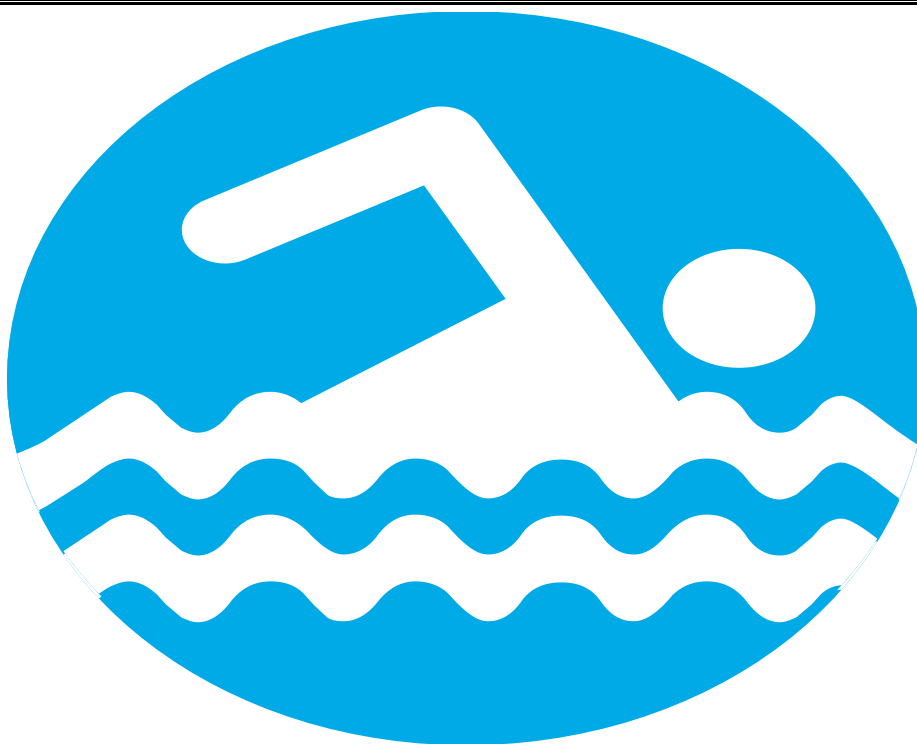


ジョイフルアスレティッククラブ千葉NT

スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:6月クラス 6月 1日(火)~ 6月28日(月)
申込開始:5月15日(土)~



【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、直接申込または電話予約のみとなります)

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。

【受付時間】

月曜日～木曜日 10:00 ～ 22:00

土曜日 10:00 ～ 21:00

日曜日・祝日 10:00 ～ 19:00

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 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： 6/ 7（月）13：00～、6/14（月）13：00～
6/21（月）13：00～、6/28（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 ゆっくり長く泳ぎましょう（中級）

25m 苦しくない呼吸を身に付け、ターン練習を行い、10 分間泳ぎ続ける事を目標に練習していきます。

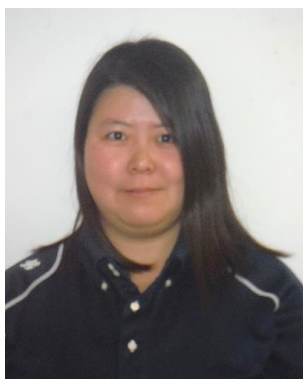
日時： 6/ 7（月）20：15～、6/14（月）20：15～
6/21（月）20：15～、6/28（月）20：15～

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：黒田 爽

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 3 初めてバタフライ（初級）

バタフライの基本動作となるキックや手の動作から行なっていきます。

日時： 6/ 7（月）20：15～、6/14（月）20：15～
6/21（月）20：15～、6/28（月）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：眞家 栄子

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！

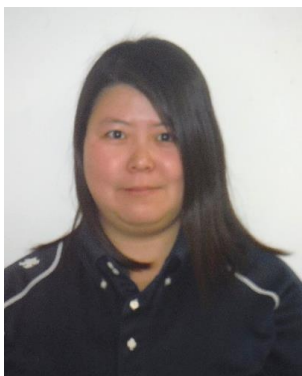
日時： 6/ 1（火）10：30～、6/ 8（火）10：30～
6/15（火）10：30～、6/22（火）10：30～

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：河野 加織

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 5 スピードアップクロール（中・上級）

クロールのストロークに着目し、しっかり水を押して腕を回せるようにして行きましょう。

日時： 6/ 1（火）11：00～、6/ 8（火）11：00～
6/15（火）11：00～、6/22（火）11：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 9、10 コース）

担当： 眞家 栄子

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 6 バタフライ特訓（中・上級）

楽に長く泳げるように特に呼吸の部分に着目して練習していきます。

日時： 6/ 1（火）12：00～、6/ 8（火）12：00～
6/15（火）12：00～、6/22（火）12：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 9、10 コース）

担当： 眞家 栄子

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 7 徹底的バタフライ略して「てつバタ」
（上級）

バタフライの基本（キックやストローク、タイミング）からスピードアップ、泳ぐ距離アップまで！
1 ヶ月、徹底的にバタフライ漬けです！

日時： 6/ 1（火）12：00～、6/ 8（火）12：00～
6/15（火）12：00～、6/22（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. 8 スキンダイビング（初級）

マスク、シュノーケル、フィンを使い足の着く水深で泳ぐ事に慣れたら、水中に潜り、気持ち良く泳ぎましょう。水泳が苦手な方も気軽にチャレンジできます。

日時： 6/ 1（火）13：30～、6/ 8（火）13：30～
6/15（火）13：30～、6/22（火）13：30～

計 4 回

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

担当： 山田 優子

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ： NO. 9 初めて平泳ぎ（初・中級）

目標は25m泳げるようになる事です。キックやストローク、呼吸法を練習していきます。

日時： 6/ 1（火）14：00～、6/ 8（火）14：00～
6/15（火）14：00～、6/22（火）14：00～

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）



テーマ： NO. 10 よーいドン！（中・上級）

飛込みスタートを練習し、飛込みからきれいな浮き上がりを目指します。

日時： 6/ 1（火）20：00～、6/ 8（火）20：00～
6/15（火）20：00～、6/22（火）20：00～

計 4 回

場所： ダイビングゾーン

担当： 眞家 栄子

料金： 4, 400円（税込）



テーマ： NO. 11 オープン ウォーター スイミング Open Water Swimming（中・上級）

オープンウォータースイミング（OWS）とは川・湖・海・水路などで行う長距離の水泳競技です。クロールを中心に400m以上泳ぎながらテクニックを習得していきます！

日時： 6/ 2（水）12：00～、6/ 9（水）12：00～
6/16（水）12：00～、6/23（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. 12 楽しくバタフライ（初・中級）
※25mクロールが泳げる方

キックやストローク、タイミングの練習をします。初めてバタフライに挑戦したい方から自分の泳ぎ方に自信がない方お待ちしております。

日時： 6/ 2（水）13：00～、6/ 9（水）13：00～
6/16（水）13：00～、6/23（水）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： 山下 佳奈子

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 13 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： 6/ 2（水）13：00～、6/ 9（水）13：00～
6/16（水）13：00～、6/23（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. 14 疲れない背泳ぎ（中級）

背浮きの姿勢やストローク、キックのリズムなどをチェックしながら疲れ知らずの背泳ぎを習得しましょう

日時： 6/ 2（水）20：00～、6/ 9（水）20：00～
6/16（水）20：00～、6/23（水）20：00～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から 11、12 コース）

担当： 埜口 明日輝

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 15 脱・自己流クロール&背泳ぎ（中級）

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。6/3クロール、6/10背泳ぎ、6/17クロール、6/24背泳ぎを練習します。

日時： 6/ 3（木）11：00～、6/10（木）11：00～
6/17（木）11：00～、6/24（木）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： 山田 小有希

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 16 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： 6/ 3（木）11：00～、6/10（木）11：00～
6/17（木）11：00～、6/24（木）11：00～

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： 山田 優子

料金： 4, 400 円（税込）



テーマ：NO. 17 脱・初心者クロール&背泳ぎ（初級）

「なんとか25m泳ぐ」を「楽々25m泳ぐ」に変える事を目標にします。6/3クロール、6/10背泳ぎ、6/17クロール、6/24背泳ぎを練習します。

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

場所： フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

担当：山田 小有希

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 18 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： 6/ 3（木）13：00～、6/10（木）13：00～
6/17（木）13：00～、6/24（木）13：00～

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：山田 優子

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 19 背泳ぎの泳力向上（中級）

背泳ぎを泳ぐと疲れてしまう方！力みやすい方！背泳ぎが苦手な方！楽に泳げるよう練習していきましょう。

日時： 6/ 3（木）19：30～、6/10（木）19：30～
6/17（木）19：30～、6/24（木）19：30～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から12コース）

担当：成毛 佳美

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 20 目指しましょうクロール50m（初・中級）

クロールで長い距離を泳ぎたい方、フォームに自信がない方にオススメです。強弱をつけ、楽に進むクロールを目指します。

日時： 6/ 5（土）15：30～、6/12（土）15：30～
6/19（土）15：30～、6/26（土）15：30～

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：山下 佳奈子

料金： 4, 400円（税込）



テーマ：NO. 21 バタフライ50mを楽に泳ぐ（中・上級）

浮き沈みに必要な体の使い方を習得し、25m、50mを楽に泳げる事を目指します。

日時： 6/ 5（土）19：00～、6/12（土）19：00～
6/19（土）19：00～、6/26（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 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： 6/ 6（日）14：00～、6/13（日）14：00～
6/20（日）14：00～、6/27（日）14：00～

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：河野 加織

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