

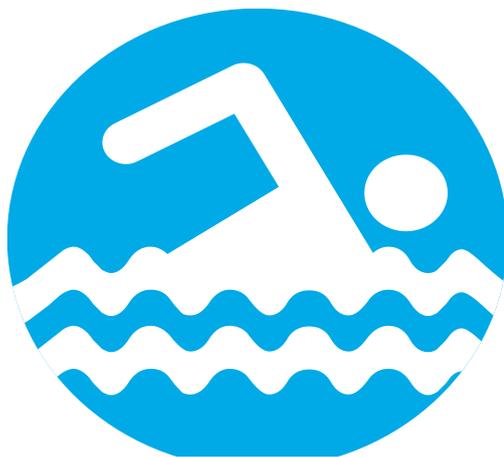
スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】9月29日（水）～11月8日（月）

【申込開始日】9月15日（水）

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）

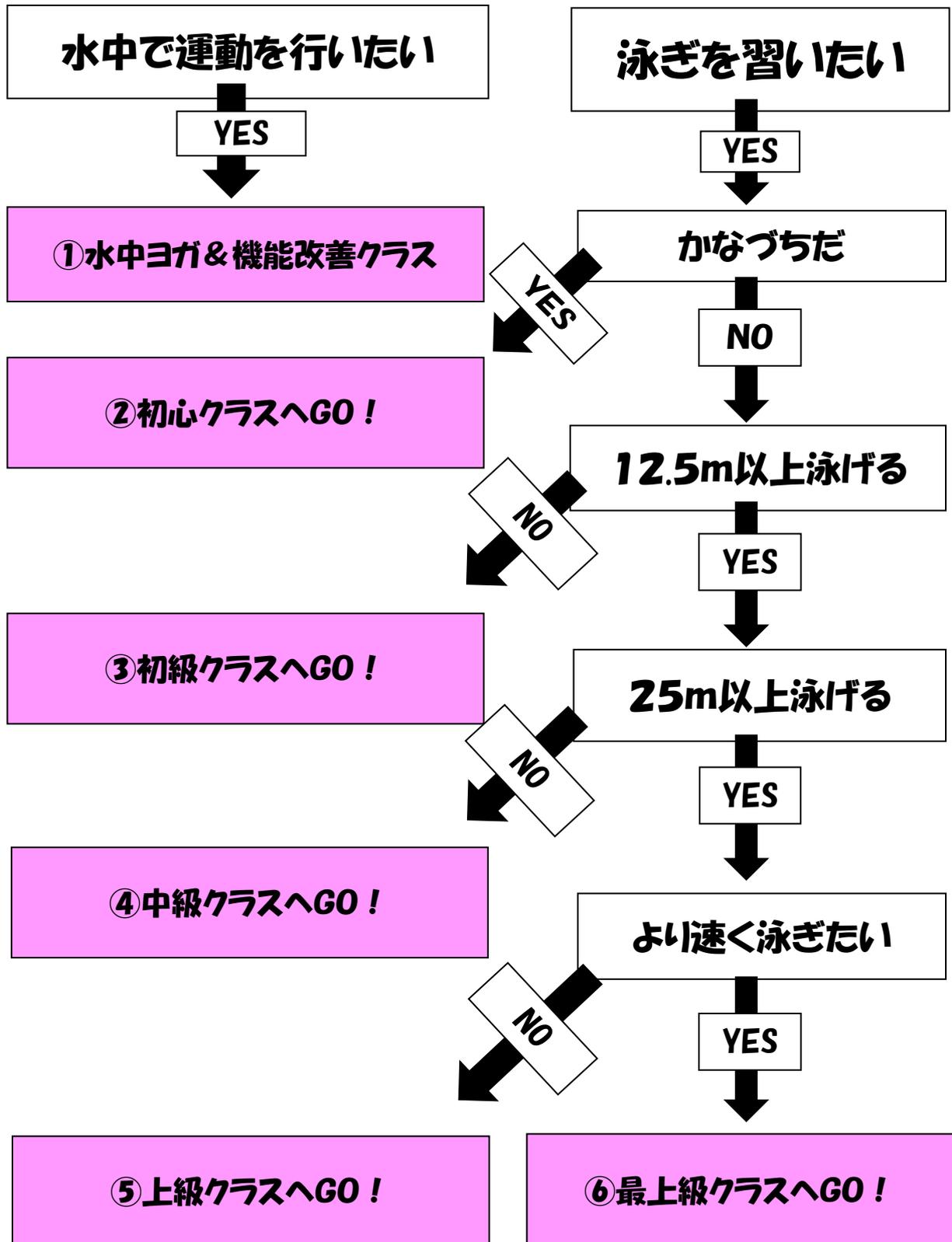
【申込方法】

メインフロントにて、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。腕（プル）脚（キック）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

		実施種目
NO.1	テーマ：ミニバンドで機能改善（膝・肩・腰） 対象：膝・肩・腰、体幹のコンディショニングを行いたい方 内容：陸上でミニバンドを使ったコンディショニングと水中で筋膜リリースを行います。 日時：10/ 5（火）14:15～、10/12（火）14:15～ 10/19（火）14:15～、10/26（火）14:15～ 計4回	機能改善
 花枝 愛		
NO.2	テーマ：水中ヨガ&筋膜リリース 対象：泳げない、顔をつけるのが苦手な方も参加可能です。 内容：水中で簡単なヨガのポーズや筋膜リリースなどを行い、体を整えます。 日時：10/ 7（木）13:00～、10/14（木）13:00～ 10/21（木）13:00～、10/28（木）13:00～ 計4回	機能改善
 花枝 愛		
NO.3	テーマ：クロール・平泳ぎに挑戦 対象：泳げない、顔をつけるのが苦手な方、浮くのが怖い方 内容：クロール・平泳ぎのかき方・呼吸のタイミングが楽しく出来るように簡単な動作から泳ぎに繋げていきます。 日時：10/ 7（木）11:30～、10/14（木）11:30～ 10/21（木）11:30～、10/28（木）11:30～ 計4回	平泳ぎ クロール
 横島 満津子		
NO.4	テーマ：楽しく、フィンで遊ぼう！ 対象：バタ足12.5m以上泳げる方 内容：フィン、マスク、シュノーケルを使って泳いだり、様々な動作を水中で行います。 日時：10/ 8（金）12:00～、10/15（金）12:00～ 10/22（金）12:00～、10/29（金）12:00～ 計4回	フィン スイム
 熊谷 幸恵		
NO.5	テーマ：水泳を学ぼう（生涯スポーツ） 対象：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、水を感じながら泳ぎを学んでいきます。 日時：10/ 1（金）13:00～、10/ 8（金）13:00～ 10/15（金）13:00～、10/22（金）13:00～ 計4回	基礎水泳
 糸山 尚世		

初級・中級者向け ①

<p>NO.6</p>  <p>糸山 尚世</p>	<p>テーマ：クロール・平泳ぎを学ぼう</p> <p>対象：12.5m程度、泳げる方</p> <p>内容：水を感じて、水中での身体の動かし方を練習します。</p> <p>日時：10/11（月）11:15～、10/25（月）11:15～ 11/ 1（月）11:15～、11/ 8（月）11:15～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.7</p>  <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：バタフライで12.5mを楽に泳げるようになりましょう</p> <p>対象：クロールで25m程度、泳げる方</p> <p>内容：キック、水のかき方、呼吸のタイミングなどを練習し、 楽な泳ぎ方の習得を目指します。</p> <p>日時：10/ 5（火）13:15～、10/12（火）13:15～ 10/19（火）13:15～、10/26（火）13:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ</p>
<p>NO.8</p>  <p>鶴園 美紀</p>	<p>テーマ：苦手な種目も得意な種目に。4泳法レベルアップ</p> <p>対象：クロールで25m程度、泳げる方</p> <p>内容：ドリル練習を行いながら、ゆっくり長くきれいな フォームで泳げる様に練習します。</p> <p>日時：9/ 29（水）11:00～、10/ 6（水）11:00～ 10/13（水）11:00～、10/20（水）11:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.9</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：楽に平泳ぎを泳いでみよう！</p> <p>対象：平泳ぎで12.5m以上泳げる方</p> <p>内容：キック動作（脚）、プル(腕)とキック(脚)の タイミングを練習し、楽な泳ぎの習得を目指します。</p> <p>日時：9/29（水）20:00～、10/ 6（水）20:00～ 10/13（水）20:00～、10/20（水）20:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ</p>
<p>NO.10</p>  <p>福田 育美</p>	<p>テーマ：技術向上 平泳ぎ</p> <p>対象：平泳ぎで12.5m以上泳げる方</p> <p>内容：関節に無理な動きはせず、「楽に」「進む」泳ぎ方を 伝授します!!</p> <p>日時：10/ 6（水）14:00～、10/13（水）14:00～ 10/20（水）14:00～、10/27（水）14:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ</p>
<p>NO.11</p>  <p>糸山 尚世</p>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎを学ぼう</p> <p>対象：クロール・背泳ぎで12.5m以上泳げる方</p> <p>内容：水を感じて、進むクロール・背泳ぎを練習します。</p> <p>日時：10/ 7（木）13:00～、10/14（木）13:00～ 10/21（木）13:00～、10/28（木）13:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>

初級・中級者向け ②

		実施種目
NO.12	テーマ：ゆっくり楽に平泳ぎを泳ごう 対象：けのびが出来る方 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：10/7(木) 13:00～、10/14(木) 13:00～ 10/21(木) 13:00～、10/28(木) 13:00～ 計4回	平泳ぎ
 池田 茉里		
NO.13	テーマ：楽にクロール・背泳ぎを泳ごう！ 対象：クロールで12.5m以上泳げる方。背面キックが出来る方 内容：①クロールの呼吸動作と水のかき方の練習をします。 ②背泳ぎの水のかき方を中心に練習します。 日時：10/7(木) 13:00～、10/14(木) 13:00～ 10/21(木) 13:00～、10/28(木) 13:00～ 計4回	背泳ぎ クロール
 新宮 香織		
NO.14	テーマ：楽にクロール・バタフライを泳ごう！ 対象：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：10/7(木) 20:00～、10/14(木) 20:00～ 10/21(木) 20:00～、10/28(木) 20:00～ 計4回	バタフライ クロール
 新宮 香織		

中級者向け

NO.15	テーマ：バタフライ、スカーリングを学ぼう	実施種目
	対象：12.5m泳げる方 内容：水圧を感じるストロークの泳ぎ方を練習します。 日時：10/ 1 (金) 11:15～、10/ 8 (金) 11:15～ 10/15 (金) 11:15～、10/22 (金) 11:15～ 計4回	バタフライ



糸山 尚世

上級者向け

NO.16	テーマ：4種目改善クラス	実施種目
	対象：各泳ぎで25m以上泳げる方 内容：各泳ぎの気になるポイントの改善をします。 日時：10/ 4 (月) 11:00～、10/11 (月) 11:00～ 10/21 (木) 10:15～、10/25 (月) 11:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール



横島 満津子

中級・上級者向け

<p>NO.17</p>  <p>熊谷 幸恵</p>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎを泳ごう 対象：クロールで25m泳げる方 内容：ドリル練習を中心に効率の良い泳ぎの習得練習を行います。 目標1,000m/時間 日時：10/ 5 (火) 11:45～、10/12 (火) 11:45～ 10/19 (火) 11:45～、10/26 (火) 11:45～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>背泳ぎ クロール</p>
<p>NO.18</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎで50mを泳ごう 対象：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以上泳げるように練習し、 クロール⇒タッチターン⇒背泳ぎの練習も行います。 日時：9/29 (水) 11:00～、10/ 6 (水) 11:00～ 10/13 (水) 11:00～、10/20 (水) 11:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>
<p>NO.19</p>  <p>鶴菌 美紀</p>	<p>テーマ：4種目 効率よく泳ぎましょう 対象：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、効率の良い泳ぎの習得練習を行います。 日時：9/29 (水) 12:00～、10/ 6 (水) 12:00～ 10/13 (水) 12:00～、10/20 (水) 12:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.20</p>  <p>會澤 唯</p>	<p>テーマ：バタフライ・背泳ぎで50mを泳ごう 対象：背泳ぎ・バタフライで25m以上泳げる方 内容：楽に進む効率の良い泳ぎ方の習得練習を行います。 日時：10/ 6 (水) 20:00～、10/13 (水) 20:00～ 10/20 (水) 20:00～、10/27 (水) 20:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ</p>
<p>NO.21</p>  <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：4種目の泳ぎをチェックします 対象：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泳ぎ方を練習します。 日時：10/ 1 (金) 11:00～、10/ 8 (金) 11:00～ 10/15 (金) 11:00～、10/22 (金) 11:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.22</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：平泳ぎ・クロールでゆっくり50m完泳 対象：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：10/ 1 (金) 14:30～、10/ 8 (金) 14:30～ 10/15 (金) 14:30～、10/22 (金) 14:30～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>

上級・最上級者向け

NO.23	テーマ：目指すは、ベスト更新（種目は自由）	実施種目
 <p>川上 秀人</p>	<p>対象：25m以上泳げる方</p> <p>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。※タイム計測、飛込みの練習も行います。</p> <p>日時：10/ 5（火）21:00～、10/12（火）21:00～ 10/19（火）21:00～、10/26（火）21:00～ 計4回</p>	<p>飛込み ターン</p>
 <p>吉田 葵</p>	<p>テーマ：水中週替わりトレーニング</p> <p>対象：2000m以上泳げる方</p> <p>内容：色々な強度のトレーニングで4泳法の泳力強化</p> <p>日時：10/ 5（火）13:00～、10/12（火）13:00～ 10/19（火）13:00～、10/26（火）13:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
 <p>富田 あゆみ</p>	<p>テーマ：4泳法のフォームチェック</p> <p>対象：各泳ぎ25m以上泳げる方</p> <p>内容：4泳法のフォームのアドバイスをし、より速く泳げるように練習を行います。</p> <p>日時：10/ 5（火）14:00～、10/12（火）14:00～ 10/19（火）14:00～、10/26（火）14:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
 <p>會澤 唯</p>	<p>テーマ：スピードアップ&フォーム改善</p> <p>対象：速く泳げるになりたい方</p> <p>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を行います。</p> <p>日時：10/ 7（木）20:00～、10/14（木）20:00～ 10/21（木）20:00～、10/28（木）20:00～ 計4回</p>	<p>自由</p>
 <p>島添 紗妃</p>	<p>テーマ：飛込み&ターン練習</p> <p>対象：25m以上泳げる方</p> <p>内容：飛込み、浮き上がり動作、タッチ・クイックターンの練習をします。</p> <p>日時：10/ 1（金）15:00～、10/ 8（金）15:00～ 10/15（金）15:00～、10/22（金）15:00～ 計4回</p>	<p>飛込み ターン</p>

《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

【GG×JAC会員(フルタイムGJ)、GGマスター会員(マスターGJ)、関東エリア会員、法人会員含む】

※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9月15日(水)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 9月:9月27日(月)

10月:10月18日(月)

ジョイフルアスレティッククラブ土浦

029-842-8833