

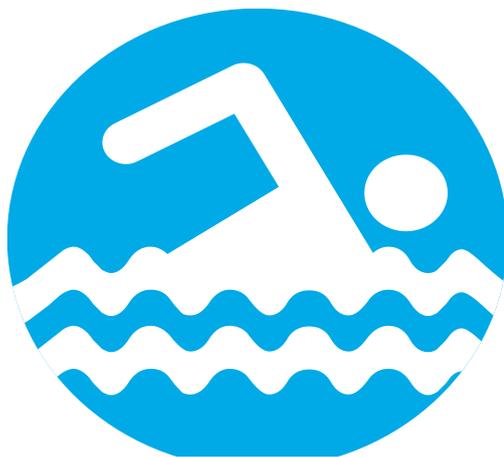
# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】10月27日(水)～12月13(月)

【申込開始日】10月15日(金)

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。

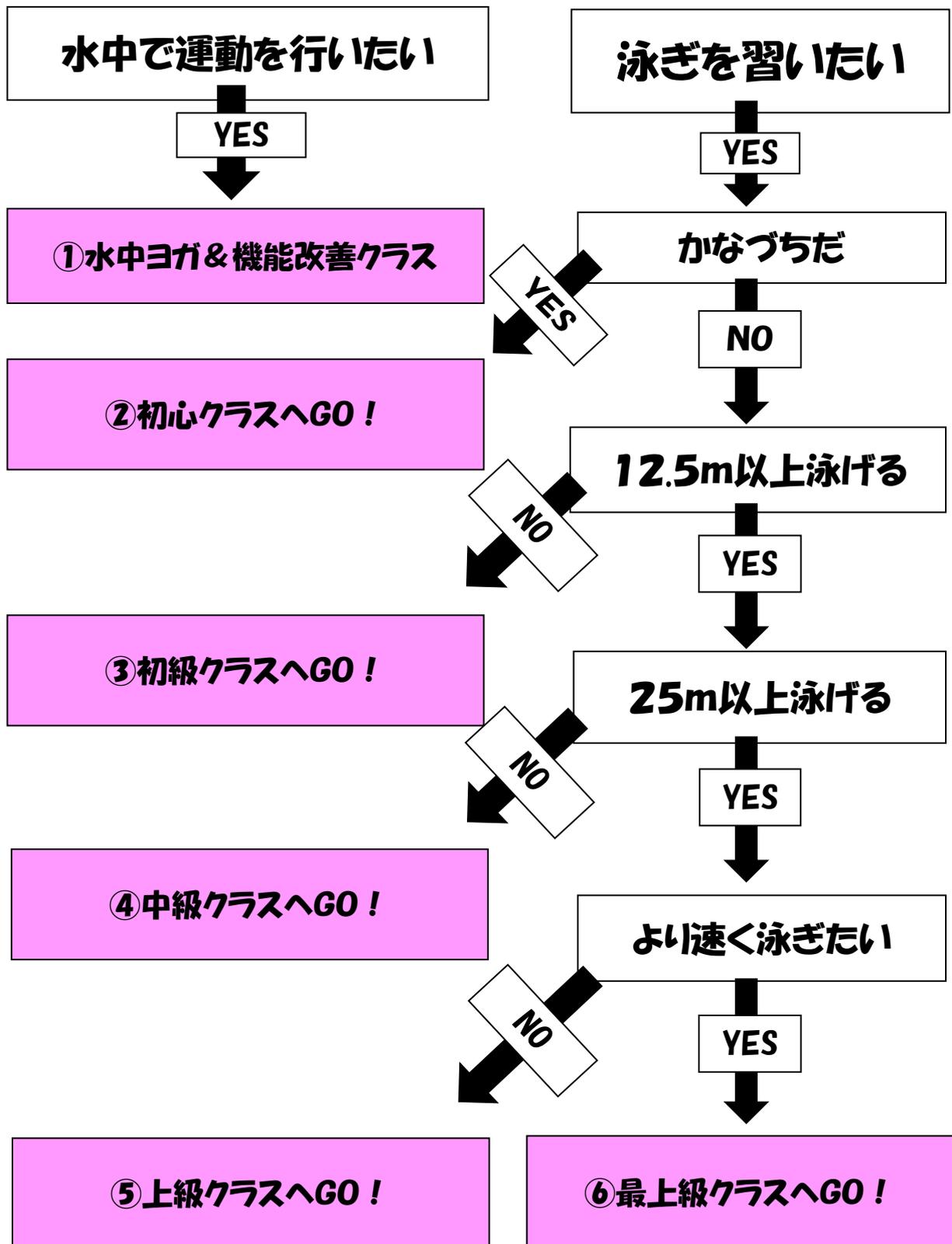
WEB予約を行うには、マイページのご登録が必要です。

※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		
<b>NO.1</b>  花枝 愛	テーマ：プールde骨盤調整 対象：膝・腰の痛みや、悩みがある方 内容：陸上と水中で体幹や骨盤を調整するトレーニング 日時：11/ 1 (月) 11:10～、11/ 8 (月) 11:10～ 11/22 (月) 11:10～、11/29 (月) 11:10～ 計4回	機能改善
<b>NO.2</b>  花枝 愛	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：11/ 4 (木) 13:00～、11/11 (木) 13:00～ 11/18 (木) 13:00～、11/25 (木) 13:00～ 計4回	機能改善
<b>NO.3</b>  横島 満津子	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：歩く、浮く、水のかき方など簡単な動作から泳ぎに繋げていきます。 日時：11/ 4 (木) 10:20～、11/11 (木) 10:20～ 11/18 (木) 10:20～、11/25 (木) 10:20～ 計4回	平泳ぎ クロール
<b>NO.4</b>  熊谷 幸恵	テーマ：楽しく、フィンで遊ぼう！ 対象：バタ足で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：11/ 5 (金) 12:00～、11/12 (金) 12:00～ 11/19 (金) 12:00～、11/26 (金) 12:00～ 計4回	フィン スイム
<b>NO.5</b>  糸山 尚世	テーマ：水泳を学ぼう 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：11/ 5 (金) 13:00～、11/12 (金) 13:00～ 11/19 (金) 13:00～、11/26 (金) 13:00～ 計4回	基礎水泳

# 初級・中級者向け ①

NO.6	実施種目
<p>テーマ：背泳ぎ・平泳ぎを学ぼう</p> <p>対象：面かぶりクロールで5m泳げる方</p> <p>内容：水を感じて、進む泳ぎ方の練習を行います。</p> <p>日時：11/22（月）11:15～、11/29（月）11:15～ 12/ 6（月）11:15～、12/13（月）11:15～ 計4回</p>  <p>糸山 尚世</p>	<p>背泳ぎ 平泳ぎ</p>
<p>NO.7</p> <p>テーマ：クロールと平泳ぎをゆっくり楽しく泳ぎましょう。</p> <p>対象：クロールで12.5m以上泳げる方</p> <p>内容：無理なくスムーズに25m泳げるように練習を行います。</p> <p>日時：11/ 4（木）11:30～、11/11（木）11:30～ 11/18（木）11:30～、11/25（木）11:30～ 計4回</p>  <p>横島 満津子</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.8</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ように練習します。</p> <p>日時：10/27（水）11:00～、11/10（水）11:00～ 11/17（水）11:00～、11/24（水）11:00～ 計4回</p>  <p>鶴園 美紀</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.9</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：10/27（水）20:00～、11/10（水）20:00～ 11/17（水）20:00～、11/24（水）20:00～ 計4回</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>平泳ぎ</p>
<p>NO.10</p> <p>テーマ：楽にクロール・バタフライを泳ごう！</p> <p>対象：クロールで12.5m以上泳げる方</p> <p>内容：力み過ぎないクロールとバタフライの習得練習を行います。</p> <p>日時：11/ 4（木）20:00～、11/11（木）20:00～ 11/18（木）20:00～、11/25（木）20:00～ 計4回</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>バタフライ クロール</p>
<p>NO.11</p> <p>テーマ：バタフライで15mぐらい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：楽しくキック（脚）、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：11/ 2（火）13:15～、11/ 9（火）13:15～ 11/16（火）13:15～、11/23（火）13:15～ 計4回</p>  <p>横島 満津子</p>	<p>バタフライ</p>

# 初級・中級者向け ②

		実施種目
<b>NO.12</b>	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：11/ 4 (木) 13:00～、11/11 (木) 13:00～ 11/18 (木) 13:00～、11/25 (木) 13:00～ 計4回	平泳ぎ
		
池田 菜里		
<b>NO.13</b>	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、背面キックができる方 内容：①クロールの水のかき方を中心に練習を行い、リラックスした泳ぎを目指します。 ②背泳ぎの水のかき方を中心に練習します。 日時：11/ 4 (木) 13:00～、11/11 (木) 13:00～ 11/18 (木) 13:00～、11/25 (木) 13:00～ 計4回	背泳ぎ クロール
		
新宮 香織		

# 中級者向け

<b>NO.14</b>	テーマ：バタフライ、スカーリングを学ぼう 対象：12.5m以上泳げる方 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：11/ 5 (金) 11:15～、11/12 (金) 11:15～ 11/19 (金) 11:15～、11/26 (金) 11:15～ 計4回	実施種目
		バタフライ



糸山 尚世

# 上級者向け

<b>NO.15</b>	テーマ：4種目改善クラス 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：11/ 1 (月) 11:00～、11/ 8 (月) 11:00～ 11/22 (月) 11:00～、11/29 (月) 11:00～ 計4回	実施種目
		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><b>NO.16</b></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、背泳ぎで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：11/ 2 (火) 11:45～、11/ 9 (火) 11:45～            11/16 (火) 11:45～、11/30 (火) 11:45～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>背泳ぎ クロール</p>
<p><b>NO.17</b></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、            水中スタートの練習とタッチターンの練習を行います。            日時：10/27 (水) 11:00～、11/10 (水) 11:00～            11/17 (水) 11:00～、11/24 (水) 11:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>
<p><b>NO.18</b></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：10/27 (水) 12:00～、11/10 (水) 12:00～            11/17 (水) 12:00～、11/24 (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><b>NO.19</b></p>  <p>會澤 唯</p>	<p>テーマ：4種目で50mを泳ごう            対象：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：11/10 (水) 20:00～、11/17 (水) 20:00～            12/ 1 (水) 20:00～、12/ 8 (水) 20:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p><b>NO.20</b></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の練習を行います。            日時：11/ 5 (金) 11:00～、11/12 (金) 11:00～            11/19 (金) 11:00～、11/26 (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><b>NO.21</b></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泳げるように練習し、            平泳ぎ⇒タッチターン⇒クロールの練習も行います。            日時：11/ 5 (金) 14:30～、11/12 (金) 14:30～            11/19 (金) 14:30～、11/26 (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.22	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：11/ 2 (火) 21:00～、11/ 9 (火) 21:00～ 11/16 (火) 21:00～、11/30 (火) 21:00～ 計4回</p>	自由
 <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：11/ 2 (火) 13:00～、11/ 9 (火) 13:00～ 11/16 (火) 13:00～、11/23 (火) 13:00～ 計4回</p>	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 <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を行い、より速く泳げるように練習を行います。</p> <p>日時：11/ 2 (火) 14:00～、11/ 9 (火) 14:00～ 11/16 (火) 14:00～、11/23 (火) 14:00～ 計4回</p>	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 <p>會澤 唯</p>	<p>テーマ：スピードアップ&amp;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：11 / 4 (木) 20:00～、11/11 (木) 20:00～ 11/18 (木) 20:00～、11/25 (木) 20:00～ 計4回</p>	自由
 <p>島添 紗妃</p>	<p>テーマ：飛込み&amp;泳法練習（種目は自由）</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、より進む泳ぎの練習を行います。</p> <p>日時：10/29 (金) 15:00～、11/ 5 (金) 15:00～ 11/12 (金) 15:00～、11/19 (金) 15:00～ 計4回</p>	飛込み 自由

≪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10月15日(金)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。  
※WEBにて都度利用のお申込みをされた場合、4回分の登録(申込み)が表示されますが、1回の都度利用の登録でお間違いありません。予め、ご了承ください。
- 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	10月:10月18日(月) 11月:11月15日(月)