

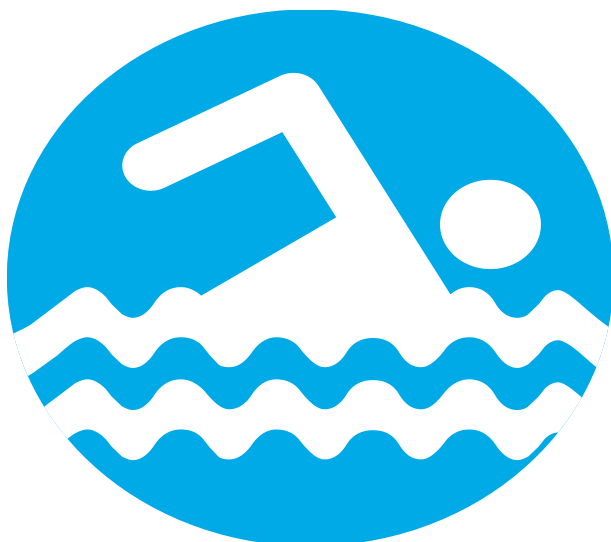
ジョイフルアスレティッククラブ守谷 スイミング成人有料グループレッスンのご案内

【日程】9月29日（水）～10月28日（木）

【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 ⇒



初心・初級者向け

NO.1	テーマ：水慣れをしながら、水泳を楽しもう！ 対象：【初心・初級者向け】 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：水に慣れるところから始め、潜る、浮く、吸排気、進む、水を感じながら泳ぎを学んでいきます。 日時：10/ 5（火）20:00～、10/12（火）20:00～ 10/19（火）20:00～、10/26（火）20:00～ 計4回	実施種目 水慣れ～ クロール
NO.2	テーマ：クロール・背泳ぎに挑戦！ 対象：【初級者向け】初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加できます。 内容：浮くところから始め、バタ足、水をかき方の練習をし、泳ぎを習得していきます。 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	 クロール 背泳ぎ

初級・中級者向け

NO.3	テーマ：バタフライを泳いでみよう。 対象：【初級・中級者向け】 内容：パワーで泳いでいませんか？ 浮力を使って腕が回せるようにコツを掴んでいきましょう。 日時：10/ 5（火）11:00～、10/12（火）11:00～ 10/19（火）11:00～、10/26（火）11:00～ 計4回	実施種目 バタフライ
NO.4	テーマ：平泳ぎを泳ごう。 対象：【初級・中級者向け】久しぶりに平泳ぎを習いたい方 初めて平泳ぎに挑戦したい方もお待ちしております！ 内容：キックや手のかき方、タイミングを覚えて楽に進む平泳ぎを練習していきます。 日時：9/29（水）11:30～、10/13（水）11:30～ 10/20（水）11:30～、10/27（水）11:30～ 計4回 ※10/ 6（水）は日程対象外です。	 平泳ぎ
NO.5	テーマ：バタフライ25mに挑戦！ 対象：【初級・中級者向け】 内容：浮力、抵抗を上手に使うって25m完泳を目指します！！ 日時：9/30（木）20:00～、10/ 7（木）20:00～ 10/14（木）20:00～、10/28（木）20:00～ 計4回 ※10/21（木）は日程対象外です。	 バタフライ

中級・上級者向け

NO.6	テーマ：「楽に」「進む」平泳ぎ。 対象：【中級・上級者向け】 12.5m以上平泳ぎで泳げる方。 内容：①進む ②楽に 泳ぐコツを伝授します！ 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	実施種目 平泳ぎ
NO.7	テーマ：クロール、背泳ぎのフォーム改善。 対象：【中級・上級者向け】各25m泳げる方。 内容：クロール、背泳ぎのフォームの改善をし、 楽に泳げるようにアドバイスします。 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	実施種目 クロール 背泳ぎ

上級者向け

NO.8	テーマ：キレイなフォームでゆっくり長く泳ぐ+タッチターン。 対象：【上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。 内容：25m以上をキレイに泳げるように改善 +各種目のタッチターン。 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	実施種目 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.9	テーマ：4泳法のフォーム改善+スタート・ターン練習 対象：【上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。 内容：4泳法のフォームのアドバイスと スタート・ターンなどの細かな技術練習を行います。 (1日1種目実施) 日時：① 9/30 (木) 13:00～、②10/ 7 (木) 13:00～ ③10/14 (木) 13:00～、④10/21 (木) 13:00～ 計4回	実施種目 ①バタフライ ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④クロール
NO.10	テーマ：4泳法で速く泳ぐ！+各種目のトレーニング紹介！ 対象：【上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。 内容：4泳法で速く泳ぐために必要なことを練習します！ +各種目のトレーニングも紹介します！ (1日1種目実施) 日時：①10/ 2 (土) 20:00～、②10/ 9 (土) 20:00～ ④10/16 (土) 20:00～、③10/23 (土) 20:00～ 計4回	実施種目 ①クロール ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④バタフライ

《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。

【プール利用時間、及びフロント受付時間】

月曜日～金曜日 10：00 ～ 22：30

土曜日 10：00 ～ 21：30

日曜日・祝日 10：00 ～ 19：30

休館日 毎月第2月曜日

※トレーニングジムエリアは7：00よりご利用いただけます。

ジョイフルアスレティッククラブ守谷

0297-48-8838