

ゴールドジム守谷茨城 ジョイフルアスレティッククラブ

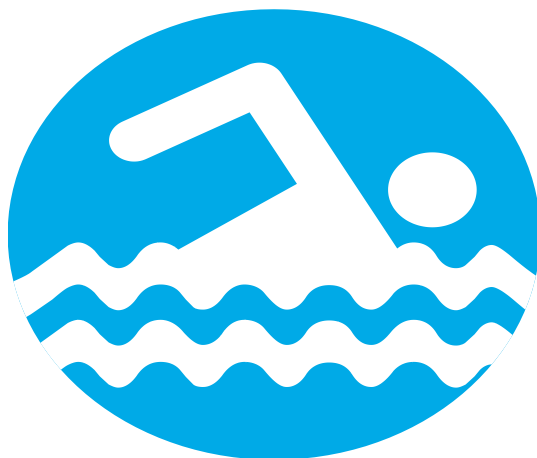
## スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】11月25日(木)～12月28日(火)

【申込開始日】11月15日(月)

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)            |

※1クール(8回)は現在実施しておりません。

### 【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 ⇒



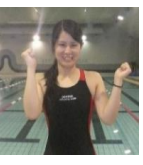
# 初心・初級者向け

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| NO.1                                                                                           | <p>テーマ：楽しく泳ごう</p> <p>対象：【初級者向け】<br/>初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加できます。</p> <p>内容：クロールをより美しく泳ぎましょう。<br/>息つぎに挑戦します。</p> <p>日時：12/ 7 (火) 20:00～、12/14 (火) 20:00～<br/>12/21 (火) 20:00～、12/28 (火) 20:00～ 計4回</p>                           | 実施種目         |
| <br>佐々木 友紀子   |                                                                                                                                                                                                                               | クロール         |
| NO.2                                                                                           | <p>テーマ：自分に合った泳ぎ方を見つけよう！</p> <p>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。</p> <p>内容：浮くところから始め、パタ足、水のかき方を練習し、自分に合った泳ぎ方を見つけましょう。</p> <p>日時：11/26 (金) 13:00～、12/ 3 (金) 13:00～<br/>12/10 (金) 13:00～、12/17 (金) 13:00～ 計4回</p>            | クロール<br>背泳ぎ  |
| NO.3                                                                                           | <p>テーマ：水慣れをしながら、水泳を楽しもう！</p> <p>対象：【初心・初級者向け】<br/>初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加可能です。</p> <p>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。</p> <p>日時：11/26 (金) 21:00～、12/ 3 (金) 21:00～<br/>12/10 (金) 21:00～、12/17 (金) 21:00～ 計4回</p> | 水慣れ～<br>クロール |
| <br>佐々木 友紀子 |                                                                                                                                                                                                                               |              |

# 初級・中級者向け

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| NO.4                                                                                          | <p>テーマ：平泳ぎを泳ごう。</p> <p>対象：【初級・中級者向け】<br/>初めて平泳ぎに挑戦したい方もお待ちしております！</p> <p>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。</p> <p>日時：12/ 8 (水) 11:30～、12/15 (水) 11:30～<br/>12/22 (水) 11:30～、<u>12/24 (金) 11:30～</u> 計4回</p>   | 実施種目        |
| <br>山下 佳奈子 |                                                                                                                                                                                                                     | 平泳ぎ         |
| NO.5                                                                                          | <p>テーマ：クロール・平泳ぎの習得</p> <p>対象：【初級・中級者向け】クロールが12.5m泳げる方。<br/>平泳ぎが初心者の方も参加出来ます。</p> <p>内容：クロールは25m以上、平泳ぎは25m泳げるように泳ぎ方を習得します。</p> <p>日時：12/ 3 (金) 13:00～、12/10 (金) 13:00～<br/>12/17 (金) 13:00～、12/24 (金) 13:00～ 計4回</p> | クロール<br>平泳ぎ |
| <br>村上 はるな |                                                                                                                                                                                                                     |             |

# 中級・上級者向け

| NO.6                                                                                       | テーマ：マニアック！部分修正 平泳ぎ                                                                                                                                                         | 実施種目                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <br>福田 育美 | 対象：【中級・上級者向け】12.5m以上平泳ぎで泳げる方。<br>内容：細かい部分の水のかき方や手の回し方、キックの仕方や感覚を伝授します。<br>日時：12/ 1 (水) 20:00～、12/ 8 (水) 20:00～<br>12/15 (水) 20:00～、12/22 (水) 20:00～ 計4回                    | 平泳ぎ                                 |
| NO.7                                                                                       | テーマ：Enjoy Swim♪                                                                                                                                                            |                                     |
| <br>三原 未夕 | 対象：【中級・上級者向け】色々とチャレンジしたい方。深場でも余裕を持って泳げる方。<br>内容：①フィンスイム ②飛込み&ターン ③フォーム改善 ④スピードup&記録測定<br>日時：①11/25 (木) 12:50～、②12/ 2 (木) 12:50～<br>③12/ 9 (木) 12:50～、④12/16 (木) 12:50～ 計4回 | ①フィン<br>②飛込&ターン<br>③フォーム改善<br>④記録測定 |

# 上級者向け

| NO.8                                                                                          | テーマ：4泳法をゆっくり長く泳ぐ+浮き上がり動作                                                                                                                               | 実施種目                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <br>村上 はるな | 対象：【上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。<br>内容：ゆっくり長く疲れず泳げるように練習+各種目の浮き上がりを習得します。<br>日時：12/ 7 (火) 13:00～、12/14 (火) 13:00～<br>12/21 (火) 13:00～、12/28 (火) 13:00～ 計4回      | クロール<br>背泳ぎ<br>平泳ぎ<br>バタフライ |
| NO.9                                                                                          | テーマ：クロールで速く泳ごう！※スピードアップを目指す！                                                                                                                           |                             |
| <br>眞家 久雄  | 対象：【上級者向け】<br>クロールで25m以上泳げて、尚且つ速く泳ぎたい方。<br>内容：クロールで速く泳ぐ為の方法をレクチャーします！<br>日時：11/27 (土) 20:00～、12/ 4 (土) 20:00～<br>12/11 (土) 20:00～、12/18 (土) 20:00～ 計4回 | クロール                        |

《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11月15日(月)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。

ゴールドジム守谷茨城 ジョイフルアスレティッククラブ

0297-48-8838