

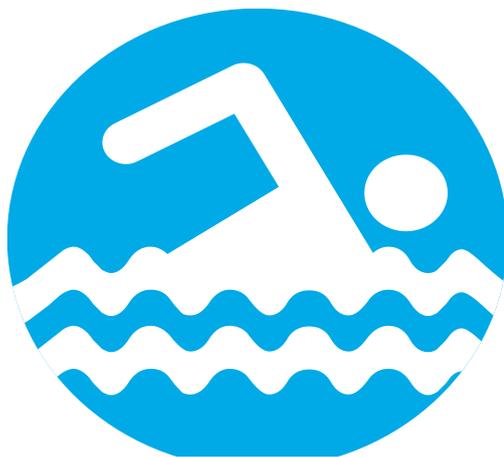
# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】11月26日（金）～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）

## 【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。

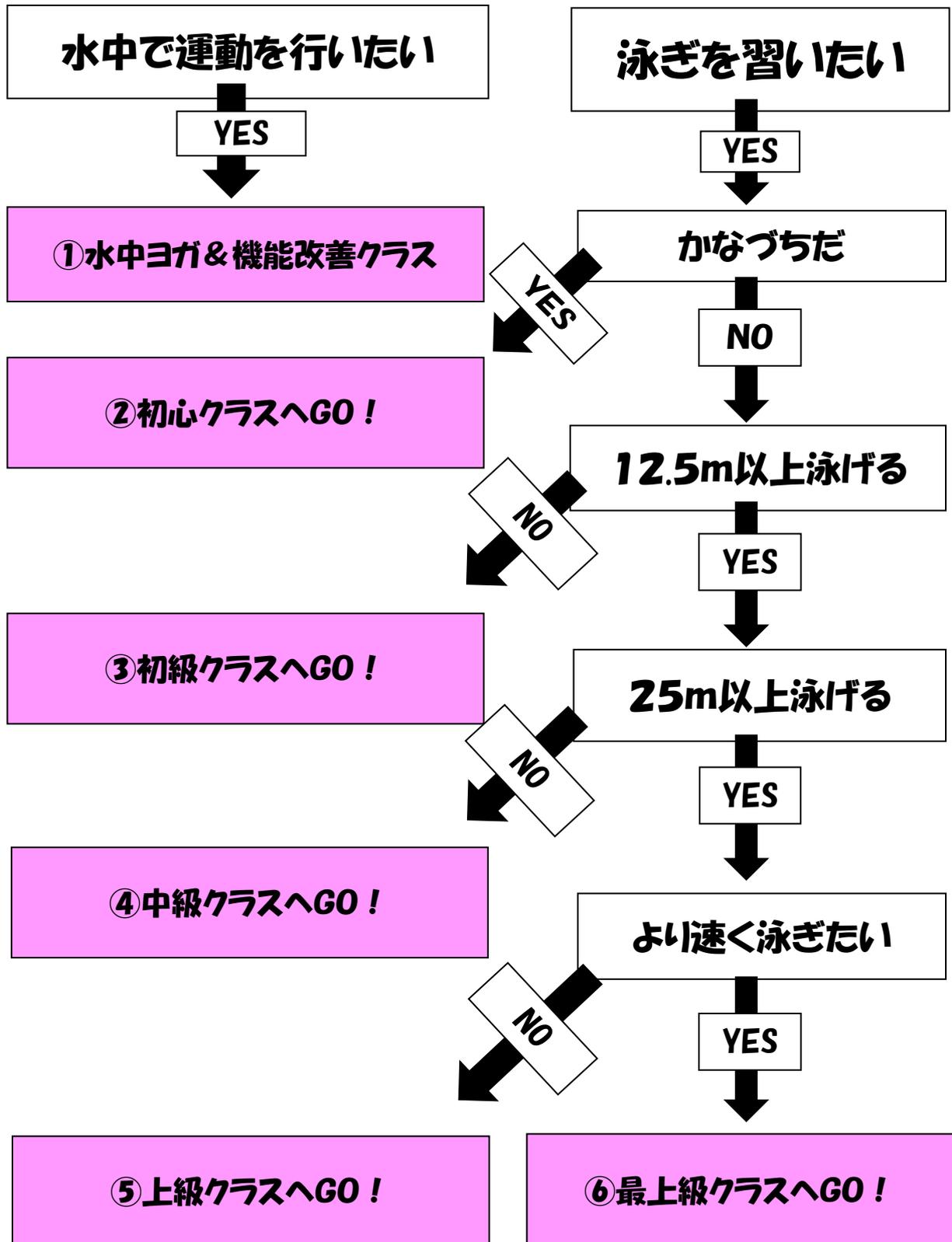
WEB予約を行うには、マイページのご登録が必要です。

※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

<b>NO.1</b>	<p>テーマ：水中ヨガ&amp;筋膜リリース</p> <p>対象：泳げない、顔をつけるのが苦手な方も参加可能です</p> <p>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。</p> <p>日時：12/ 2 (木) 13:00～、12/ 9 (木) 13:00～ 12/16 (木) 13:00～、12/23 (木) 13:00～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>機能改善</p>
 <p>花枝 愛</p>	<p>テーマ：クロール・平泳ぎに挑戦</p> <p>対象：泳げない、顔をつけるのが苦手な方や浮くのが怖い方</p> <p>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。</p> <p>日時：12/ 2 (木) 10:20～、12/ 9 (木) 10:20～ 12/17 (金) 10:20～、12/23 (木) 10:20～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>
 <p>横島 美津子</p>	<p>テーマ：楽しく、フィンで遊ぼう！</p> <p>対象：バタ足で12.5m以上泳げる方</p> <p>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。 (フィンのみでの練習希望の方もOKです。)</p> <p>日時：12/ 1 (水) 12:00～、12/10 (金) 12:00～ 12/17 (金) 12:00～、12/21 (火) 10:30～ 計4回</p>	<p>フィン スイム</p>
 <p>熊谷 幸恵</p>	<p>テーマ：生涯スポーツ、水泳を学ぼう</p> <p>対象：初めてレッスンを受ける方。泳げない方も参加可です</p> <p>内容：浮く、潜る、水を感じながら泳ぎを学んでいきます。</p> <p>日時：12/ 3 (金) 13:00～、12/10 (金) 13:00～ 12/17 (金) 13:00～、12/24 (金) 13:00～ 計4回</p>	<p>基礎水泳</p>
 <p>糸山 尚代</p>		

# 初級・中級者向け ①

<p><b>NO.5</b></p>  <p>横島 満津子</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            対象：クロールで12.5m以上泳げる方            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。            日時：12/ 2 (木) 11:30～、12/ 9 (木) 11:30～            12/16 (木) 11:30～、12/23 (木) 11:30～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>平泳ぎ クロール</p>
<p><b>NO.6</b></p>  <p>鶴岡 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            対象：クロールで25m程度、泳げる方            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。            日時：12/ 1 (水) 11:00～、12/ 8 (水) 11:00～            12/15 (水) 11:00～、12/22 (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><b>NO.7</b></p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：楽に平泳ぎを泳いでみよう！            対象：平泳ぎで12.5m以上泳げる方            内容：キック動作（脚）、プル(腕)とキックのタイミングを練習し、楽な泳ぎの習得を目指します。            日時：12/ 1 (水) 20:00～、12/ 8 (水) 20:00～            12/15 (水) 20:00～、12/22 (水) 20:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ</p>
<p><b>NO.8</b></p>  <p>新宮 香織</p>	<p>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：力み過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：12/ 2 (木) 20:00～、12/ 9 (木) 20:00～            12/16 (木) 20:00～、12/23 (木) 20:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ クロール</p>
<p><b>NO.9</b></p>  <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：バタフライで12.5mぐらいを楽に泳げるようになりましょう            対象：クロールで25m程度、泳げる方            内容：キック動作（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。            日時：12/ 7 (火) 13:15～、12/14 (火) 13:15～            12/21 (火) 13:15～、12/28 (火) 13:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ</p>
<p><b>NO.10</b></p>  <p>富田 あゆみ</p>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎを楽に泳げるようになりましょう            対象：水に浮ける方～25mクロール、背泳ぎが泳げる方            内容：キック動作（脚）、水のかき方、呼吸のタイミングなどを練習し、無理なく、楽な泳ぎ方の習得を目指します。            日時：11/30 (火) 14:00～、12/ 7 (火) 14:00～            12/14 (火) 14:00～、12/21 (火) 14:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>

# 初級・中級者向け ②

<b>NO.11</b>	<p>テーマ：ゆっくり楽に平泳ぎ</p> <p>対象：けのびが出来る方</p> <p>内容：体に負担をかけず、楽に泳ぐための練習を行います。</p> <p>日時：12/2(木) 13:00～、12/6(月) 11:00～ 12/9(木) 13:00～、12/16(木) 13:00～ 計4回</p>	実施種目
 <p>池田 茉里</p>		平泳ぎ
<b>NO.12</b>	<p>テーマ：楽にクロール・背泳ぎを泳ごう！</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>日時：12/2(木) 13:00～、12/9(木) 13:00～ 12/16(木) 13:00～、12/22(水) 14:00～ 計4回</p>	実施種目
 <p>新宮 香織</p>		背泳ぎ クロール

# 中級・上級者向け

NO.13	テーマ：クロール・背泳ぎを泳ごう	実施種目
 熊谷 幸恵	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：12/ 7 (火) 11:45～、12/14 (火) 11:45～ 12/21 (火) 11:45～、12/28 (火) 11:45～ 計4回	背泳ぎ クロール
 新宮 香織	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も行います。 日時：12/ 1 (水) 11:00～、12/ 8 (水) 11:00～ 12/15 (水) 11:00～、12/22 (水) 11:00～ 計4回	背泳ぎ クロール
 鶴菌 美紀	テーマ：4種目を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、効率の良い泳ぎ方を練習します。 日時：12/ 1 (水) 12:00～、12/ 8 (水) 12:00～ 12/15 (水) 12:00～、12/22 (水) 12:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 糸山 尚代	テーマ：バタフライ・スカーリングを学ぼう 対象：クロールで12.5m泳げる方 内容：水を感じるストロークの泳ぎ方を練習します。 日時：12/ 3 (金) 11:15～、12/10 (金) 11:15～ 12/17 (金) 11:15～、12/24 (金) 11:15～ 計4回	バタフライ
 横島 満津子	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：12/ 3 (金) 11:00～、12/10 (金) 11:00～ 12/17 (金) 11:30～、12/24 (金) 11:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール

# 上級・最上級者向け

<p><b>NO.18</b></p>  <p>吉田 葵</p>	<p>テーマ：水中週替わりトレーニング            対象：2000m以上泳げる方            内容：色々な強度のトレーニングで4泳法の泳力強化            日時：11/30（火）13:00～、12/ 7（火）13:00～            12/14（火）13:00～、12/21（火）13:00～ 計4回</p>	<p>実施種目            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：スピードアップ&amp;フォーム改善            対象：速く泳げるになりたい方            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。            日時：12/ 2（木）20:00～、12/ 9（木）20:00～            12/16（木）20:00～、12/23（木）20:00～ 計4回</p>	<p>自由</p>
<p><b>NO.20</b></p>  <p>横島 美津子</p>	<p>テーマ：4種目改善クラス            対象：各種目で25m以上泳げる方            内容：各種目の気になるポイントの改善をします。            日時：12/ 6（月）11:00～、12/13（月）11:00～            12/21（火）11:30～、12/28（火）10:15～ 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>川上 秀人</p>	<p>テーマ：目指すは、ベスト更新（種目は自由）            対象：25m以上泳げる方            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。※タイム計測も行います。            日時：12/ 7（火）21:00～、12/ 14（火）21:00～            12/21（火）21:00～、12/28（火）21:00～ 計4回</p>	<p>自由</p>
<p><b>NO.22</b></p>  <p>島添 紗妃</p>	<p>テーマ：飛込み&amp;泳法練習（種目は自由）            対象：25m以上泳げる方            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。            日時：11/26（金）15:00～、12/ 3（金）15:00～            12/10（金）15:00～、12/17（金）15:00～ 計4回</p>	<p>飛込み            自由</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(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。  
※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	11月:11月15日(月) 12月:12月20日(月)