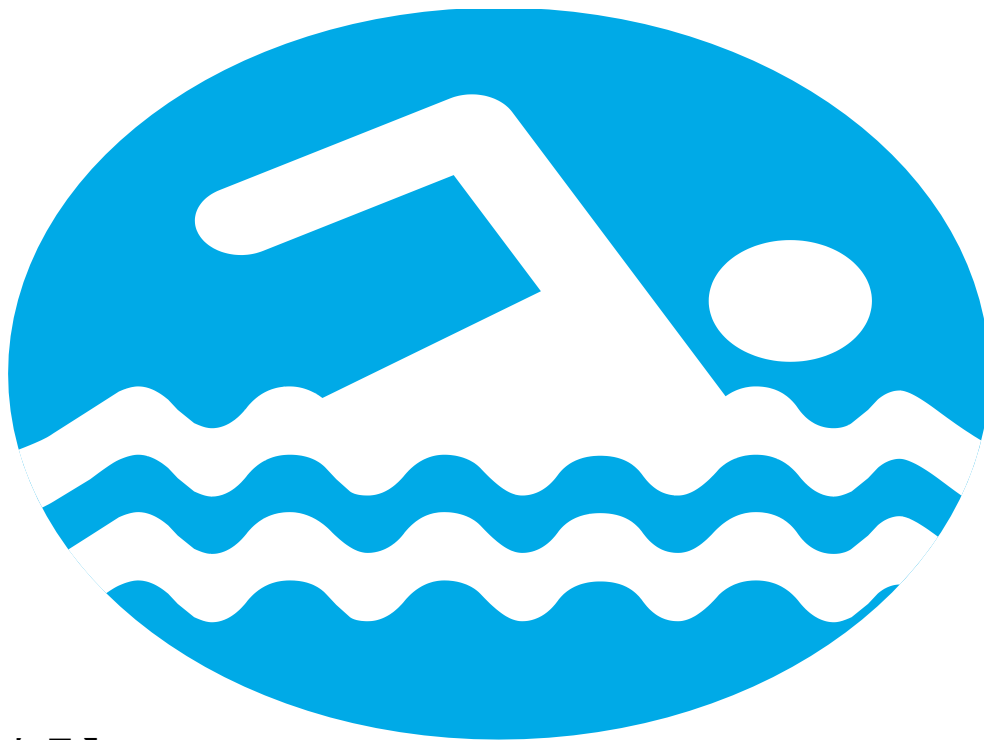


ゴールドジム千葉ニュータウン ジョイフルアスレティッククラブ

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)~2022年 1月31日(月)
申込開始:11月15日(月)~



【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所定の申込用紙に必要事項を記入し、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 ⇒



《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

※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。

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、直接申込または電話予約のみとなります)

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: 各クール開始日の2週間前にスケジュール(レッスン内容、担当指導員)を発表し募集を開始致します。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所定の申込用紙に必要事項を記入し、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。

※電話予約、WEB予約は、受付終了日までにメインフロントにて申込用紙のご記入とご入金をしていただきます。申込用紙のご記入と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(現金のみ)と致します。

但し、支払い当日のキャンセルのみ各支払い方法での返金と致します。

※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(現金のみ)致します。

※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。

【受付時間】

平日	10:00 ~ 22:00
土曜日	10:00 ~ 21:00
日曜日・祝日	10:00 ~ 19:00
休館日	毎月 第3月曜日

ゴールドジム千葉ニュータウン ジョイフルアスレティッククラブ
0476-46-8844



テーマ：NO. 1 50m挑戦クラス（初・中級）

クロールのフォームを改善やターン練習を行いながら長く泳ぐ事を目標に練習します。

日時：12/6（月）11：30～、12/13（月）11：30～
1/10（月）11：30～、1/24（月）11：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から11、12コース）

担当：梶口 明日輝

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 2 クロール・背泳ぎのフォームチェック（中・上級）

クロールと背泳ぎの水の捉え方を意識しながら練習していきます。

日時：12/13（月）12：30～、12/27（月）12：30～
1/10（月）12：30～、1/24（月）12：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から8、9コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：No. 3 クロールの基礎（初級）

水中での体のコントロールを学び、クロールが楽に泳げる事を目指します。初めての方も苦手な方も一緒に練習していきましょう。

日時：12/6（月）13：00～、12/13（月）13：00～
1/24（月）13：00～、1/31（月）13：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から1、2コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 4 楽チンバタフライ（初・中級）

水の中でのボディコントロールを学び、楽に泳げるバタフライを習得していくクラスです。初めてチャレンジをする方にもオススメです！

日時：12/7（火）10：30～、12/14（火）10：30～
12/21（火）10：30～、12/28（火）10：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 5 スピードアップクロール（中・上級）

フィンやパドルを使いながら速さを感覚を養い、スピードアップを目指します。

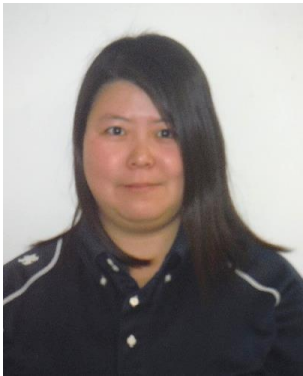
日時：11/30（火）11：00～、12/ 7（火）11：00～
12/14（火）11：00～、12/21（火）11：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 6 バタフライ～背泳ぎで50m
（中・上級）

バタフライから背泳ぎを続けて泳げるようにして行きます。水の押し方や楽な呼吸動作などを練習していきます。また、スタートやターンも練習していきます。

日時：11/30（火）12：00～、12/ 7（火）12：00～
12/14（火）12：00～、12/21（火）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 7 108本スイム25m版（初・中級）

108本（煩惱の数）を4週に分け（27本ずつ）、部分練習を行いながら泳力の向上を目指します。

日時：12/ 7（火）12：00～、12/14（火）12：00～
12/21（火）12：00～、12/28（火）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 8 スキンダイビング（初級）

マスク、シュノーケル、フィンを使い足の着く水深で泳ぐ事に慣れたら、水中に潜り、気持ち良く泳ぎましょう。水泳が苦手な方も気軽にチャレンジできます。

日時：11/30（火）13：30～、12/ 7（火）13：30～
12/14（火）13：30～、12/21（火）13：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から11、12コース）
ダイビングゾーン

担当：山田 優子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 9 初めて平泳ぎ（初・中級）

目標は25m泳げるようになる事です。キックやストローク、呼吸法を練習していきます。

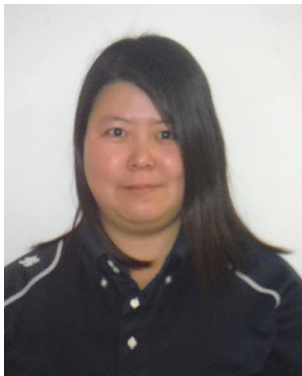
日時：11/30（火）14：00～、12/7（火）14：00～
12/14（火）14：00～、12/21（火）14：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から6、7コース）

担当：高丸 知夏

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 10 初めて平泳ぎ（初・中級）

推進力のあるキックを習得しながらストローク、手足のタイミングへと繋げていきます。

日時：11/30（火）20：30～、12/7（火）20：30～
12/14（火）20：30～、12/21（火）20：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から12コース）
アクアゾーン

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 11 108本スイム50m版（中・上級）

108本（煩惱の数）を4週に分け（27本ずつ）、部分練習を行いながら泳力の向上を目指します。

日時：12/8（水）12：00～、12/15（水）12：00～
12/22（水）12：00～、12/29（水）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 12 初めて平泳ぎ（初・中級）

水の中でのボディコントロールを学び、腰や膝が痛くならないような平泳ぎを習得していくクラスです。初めてチャレンジする方にもオススメです！

日時：12/1（水）13：00～、12/8（水）13：00～
12/15（水）13：00～、12/22（水）13：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 13 脱・自己流クロール（中級）

今の泳ぎの改善点を見つけてより良く楽に泳げるようになりましょう。

日時：11/25（木）11：00～、12/ 2（木）11：00～
12/ 9（木）11：00～、12/16（木）11：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

担当：山田 小有希

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 14 平泳ぎ&バタフライ（初級）

平泳ぎ、バタフライのキックやストロークを1から練習しながら身体の使い方を練習していきます。

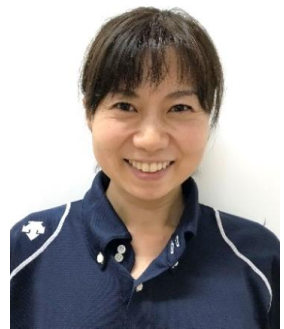
日時：12/ 2（木）11：00～、12/ 9（木）11：00～
12/16（木）11：00～、12/23（木）11：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

担当：山田 優子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 15 ゼロからスタートバタフライ（初級）

キック、ストロークの基本をゆっくりステップアップしながら練習していきます。初めての方にオススメです！

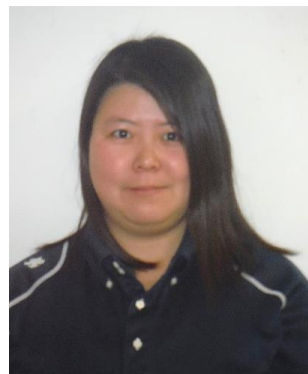
日時：11/25（木）12：00～、12/ 2（木）12：00～
12/ 9（木）12：00～、12/16（木）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から5、6コース）

担当：山田 小有希

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 16 初めてクロール（初級）

キック、ストローク、呼吸動作を1から練習しながらクロールの習得を目指します。

日時：12/ 2（木）20：30～、12/ 9（木）20：30～
12/16（木）20：30～、12/23（木）20：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から1、2コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 17 進む背泳ぎのストローク（中・上級）

水を掴む感覚を練習していきながらスピードアップを目指していきます。

日時：12/ 4（土）19：00～、12/11（土）19：00～
12/18（土）19：00～、12/25（土）19：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

担当：藤城 大輝

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 18 飛込み・ターン練習（中・上級）

水泳の大会で見るような飛込みやターンを練習してみませんか？飛込みはダイビングゾーンで行いますので、深場でも泳げる方が対象になります。

日時：11/28（日）13：00～、12/ 5（日）13：00～
12/12（日）13：00～、12/19（日）13：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）
ダイビングゾーン

担当：堀内 京介

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 19 楽チンバタフライ（初・中級）

水の中でのボディコントロールを学び、楽に泳げるバタフライを習得していくクラスです。
初めてチャレンジをする方にもオススメです！

日時：12/ 5（日）14：00～、12/12（日）14：00～
12/19（日）14：00～、12/26（日）14：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）

※キック ⇒ 足の動作

※ストローク ⇒ 手の動作

※吸排気、排気 ⇒ 水中での呼吸

※タイミング ⇒ 手と足のタイミング、呼吸と動作のタイミングなど