

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

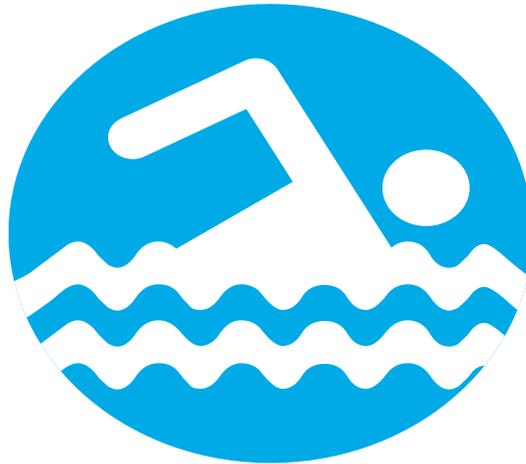
## スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】2月1日（火）～3月4日（金）

【申込開始日】1月17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）は現在実施していません。

### 【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、5ページをご確認ください。

マイページ登録 ⇒



# 機能改善

<b>NO.1</b>  福田 育美	テーマ：痛みに負けない！ 流水機能改善クラス 対象：どなたでもOK！関節の痛み改善・姿勢改善を行うクラスです。 内容：①20分間プールサイドでストレッチ。 ②水中で流水の中で痛み・姿勢改善の為のエクササイズ。 日時：2/ 4 (金) 12:30～、 <u>2/ 8 (火) 12:30～</u> 2/18 (金) 12:30～、2/25 (金) 12:30～ 計4回 服装：水着の上に動きやすい服装(Tシャツ、短パンなど)	実施種目  流水 機能改善
	申込締切： 2/2(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	

# 初心・初級者向け

<b>NO.2</b>  佐々木 友紀子	テーマ：クロールをより楽しくより美しく泳ごう 対象：【初心・初級者向け】 初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加できます。 内容：クロールを今より楽しく泳げるようにコツをつかみながら ブレス(息継ぎ)の練習をします。少し長い距離に挑戦しましょう。 日時：2/ 1 (火) 20:00～、2/ 8 (火) 20:00～ 2/15 (火) 20:00～、2/22 (火) 20:00～ 計4回	実施種目  クロール
	申込締切： 1/30(日) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
<b>NO.3</b>  森國 賢	テーマ：楽に、長く、楽しく泳ごう！ 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、水のかき方を練習し、 楽しく泳ぎましょう。 日時：2/ 4 (金) 13:00～、2/18 (金) 13:00～ 2/25 (金) 13:00～、 <u>3/ 4 (金) 13:00～</u> 計4回	クロール 背泳ぎ
	申込締切： 2/2(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
<b>NO.4</b>  佐々木 友紀子	テーマ：楽しく泳ごう 対象：【初心・初級者向け】 初めてレッスンを受ける方、泳げない方も参加できます。 内容：クロール、背泳ぎを今より楽しく、今より長い距離に挑戦しよう。 日時：2/ 4 (金) 21:00～、 <u>2/10 (木) 21:00～</u> 2/18 (金) 21:00～、2/25 (金) 21:00～ 計4回	クロール 背泳ぎ
	申込締切： 2/2(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	

# 初級・中級者向け

<b>NO.5</b>	<p>テーマ：平泳ぎを泳ごう</p> <p>対象：【初級・中級者向け】12.5m以上クロール泳げる方。 平泳ぎが初めての方もお待ちしております。</p> <p>内容：キック、手、タイミングの練習をしながら 個々に合わせた平泳ぎの習得を目指します。</p> <p>日時：2/ 2 (水) 11:30～、2/ 9 (水) 11:30～ 2/16 (水) 11:30～、<b>3/ 2 (水) 11:30～</b> 計4回</p> <p>申込締切： 1/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>実施種目</p> <p>平泳ぎ</p>
		
山下 佳奈子		
<b>NO.6</b>	<p>テーマ：楽に進もうバタフライ</p> <p>対象：【初級・中級者向け】バタフライで25m完泳を目指す方。</p> <p>内容：力を入れる、抜くをマスターし、細かい身体の 使い方も伝授します。</p> <p>日時：2/ 2 (水) 19:00～、2/ 9 (水) 19:00～ 2/16 (水) 19:00～、<b>3/ 2 (水) 19:00～</b> 計4回</p> <p>申込締切： 1/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>バタフライ</p>
		
福田 育美		
<b>NO.7</b>	<p>テーマ：クロールからの他3種目につなげる動き</p> <p>対象：【初級・中級者向け】クロールが12.5m泳げる方。</p> <p>内容：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの 共通する感覚を体験しましょう。</p> <p>日時：2/ 3 (木) 20:00～、2/10 (木) 20:00～ 2/17 (木) 20:00～、2/24 (木) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切： 2/1(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
		
宮本 聡		

# 中級・上級者向け

<b>NO.8</b>	<p>テーマ：目指せ！25m20かきクロール！！</p> <p>対象：【中級・上級者向け】25m以上クロールで泳げる方。</p> <p>内容：骨・筋肉の動かし方、力の入れ方を伝授！ 25m20かきで進むクロールに挑戦します。</p> <p>日時：2/ 2 (水) 20:00～、2/ 9 (水) 20:00～ 2/16 (水) 20:00～、<b>3/ 2 (水) 20:00～</b> 計4回</p> <p>申込締切： 1/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>実施種目</p> <p>クロール</p>
		
福田 育美		
<b>NO.9</b>	<p>テーマ：道具を使って楽しく泳ぎましょう</p> <p>対象：【中級・上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。</p> <p>内容：フィンやパドルなどの道具を使って 泳ぎの練習や感覚体験を行います。</p> <p>日時：2/ 4 (金) 20:45～、2/18 (金) 20:45～ 2/25 (金) 20:45～、<b>3/ 4 (金) 20:45～</b> 計4回</p> <p>申込締切： 2/2(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
		
三原 未夕		

# 上級者向け

<b>NO.10</b>	<p>テーマ：ゆっくり楽に、50m泳げるようになろう！！</p> <p>対象：【上級者向け】各泳ぎ25m以上泳げる方。</p> <p>内容：フォームの改善をし、楽に50m泳げるようにします。</p> <p>日時：2/ 1 (火) 13:00～、2/ 8 (火) 13:00～ 2/15 (火) 13:00～、2/22 (火) 13:00～ 計4回</p>	<b>実施種目</b> バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
	村上 はるな	<b>平泳ぎ</b>
<b>申込締切： 1/30(日) 12:00まで (都度利用は当日お問合せください)</b>		
<b>NO.11</b>	<p>テーマ：平泳ぎで速く泳ごう！※スピードアップを目指す！</p> <p>対象：【上級者向け】 平泳ぎで25m以上泳げて、尚且つ速く泳ぎたい方。</p> <p>内容：平泳ぎで速く泳ぐ為の方法をレクチャーします！</p> <p>日時：2/ 2 (水) 11:00～、2/ 9 (水) 11:00～ 2/16 (水) 11:00～、<u>2/23 (水・祝) 11:00～</u> 計4回</p>	<b>平泳ぎ</b>
	眞家 久雄	
<b>申込締切： 1/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</b>		

《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(初回レッスン日の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:2022年1月17日(月)からとなります。

募集締切:**募集の受付終了日は、初回レッスン日の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。

※レッススが中止(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