

2022



2月・3月限定

スイミンググループレッスン

冬のフシゼント

キャンペーン

ショップ20%割引券



フシゼント



※下記の条件を満たした方へフシゼントとなります※

初めて参加の方

1クラス以上のお申込みされた方

※都度利用は含まれません

参加経験がある方

※都度利用で参加されている方も経験者に含みます。

2クラス以上のお申込みされた方

※都度利用は含まれません

レッスンの詳細は、フロントに掲示しております、  
スイミング成人有料グループレッスンのご案内をご覧ください。

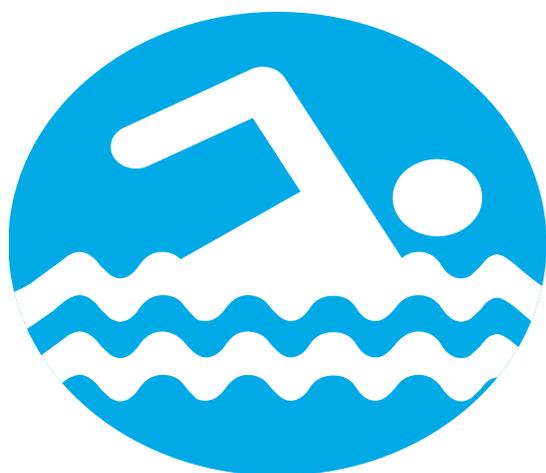
# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】2月1日(火)～3月14日(月)

【申込開始日】2022年1月18日(火)

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。

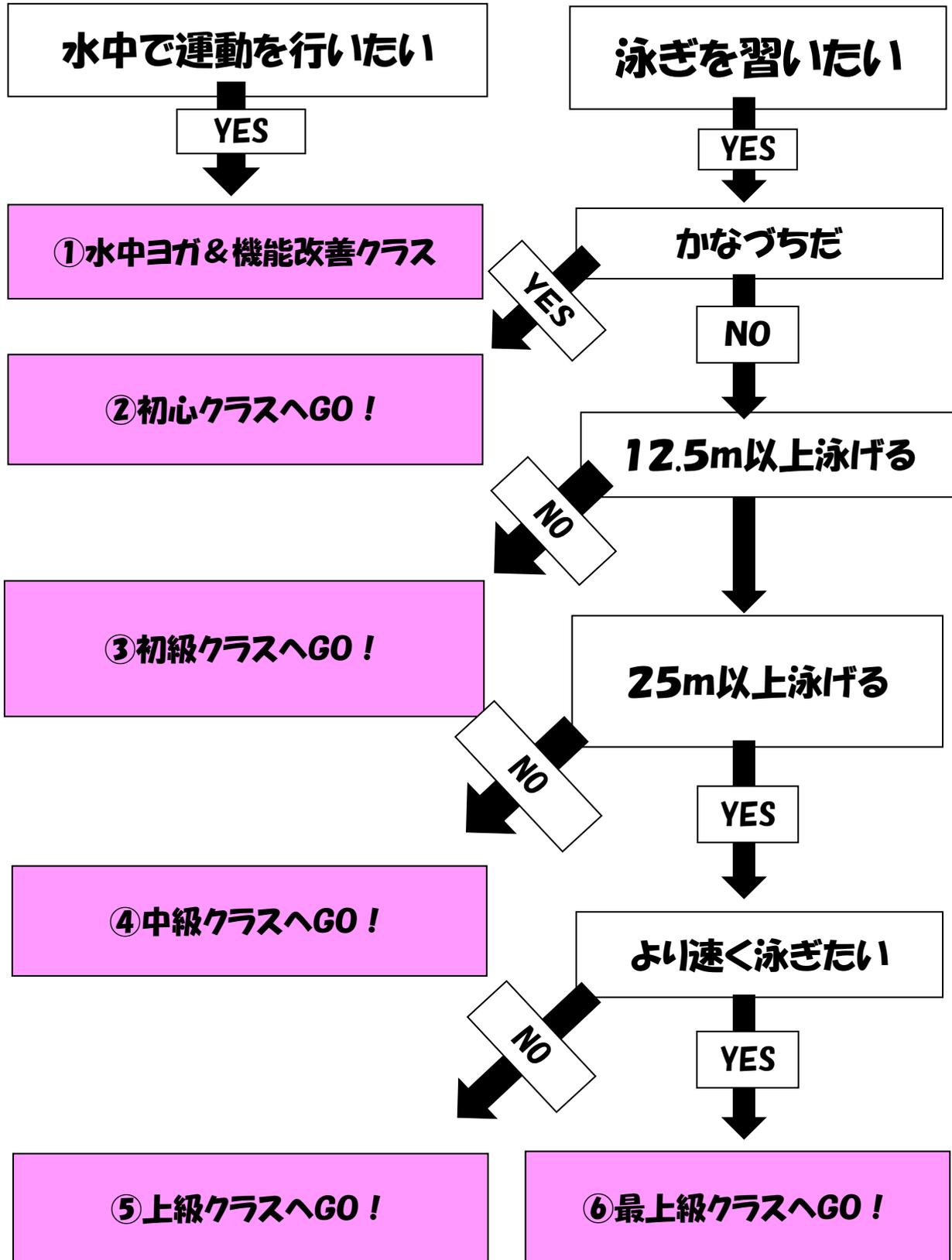
WEB予約を行うには、マイページのご登録が必要です。

※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：クロール・背泳ぎに挑戦</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：クロール・背泳ぎの水のかき方、呼吸動作が楽になるように簡単な動作から泳ぎに繋がる練習を行います。</p> <p>日時：2/3(木) 10:20～、2/10(木) 10:20～ 2/17(木) 10:20～、2/24(木) 10:20～ 計4</p>	<p>実施種目</p> <p>背泳ぎ クロール</p>
 横島 美津子	<p>テーマ：水泳にチャレンジ（生涯水泳）</p> <p>対象：初めてレッスンを受ける方、25m泳げない方</p> <p>内容：浮く、潜る、呼吸、水を感じながら泳ぎを学んでいきます。</p> <p>日時：2/4(金) 13:00～、2/11(金) 13:00～ 2/18(金) 13:00～、2/25(金) 13:00～ 計4回</p>	<p>基礎水泳</p>
<b>NO.2</b>	<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：2/3(木) 15:00～、2/10(木) 15:00～ 2/17(木) 15:00～、2/24(木) 15:00～ 計4回</p>	<p>フィン スイム</p>
<b>NO.3</b>	<p>テーマ：膝・腰の為の姿勢改善と水中ヨガ</p> <p>対象：泳げない、顔をつけるのが苦手な方でも参加可能です</p> <p>内容：簡単な泳ぎや水中ヨガを行い、痛みのない身体を目指します。</p> <p>日時：2/3(木) 13:00～、2/10(木) 13:00～ 2/17(木) 13:00～、2/24(木) 13:00～ 計4回</p>	<p>機能改善</p>
 熊谷 幸恵	 花枝 愛	

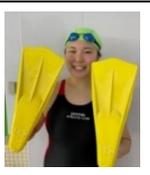
# 初級・中級者向け ①

<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：2/ 3 (木) 11:30～、2/10 (木) 11:30～            2/17 (木) 11:30～、2/24 (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：2/ 2 (水) 11:00～、2/ 9 (水) 11:00～            2/16 (水) 11:00～、3/ 2 (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：楽なクロールと背泳ぎをマスターしよう！            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            内容：クロールと背泳ぎの水のかき方を中心に練習し、抵抗の少ない楽な泳ぎを目指します。            日時：2/ 3 (木) 13:00～、2/10 (木) 13:00～            2/17 (木) 13:00～、2/24 (木) 13:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>
<p><b>NO.8</b></p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：楽にクロール・平泳ぎを泳ごう！            対象：クロールと平泳ぎで12.5m以上泳げる方            内容：水平な姿勢で無駄の少ない泳ぎの習得を目指します。            日時：2/ 2 (水) 20:00～、2/ 9 (水) 20:00～            2/16 (水) 20:00～、3/ 2 (水) 20:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ 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、呼吸のタイミングを練習し、楽な泳ぎ方の習得を目指します。            日時：2/ 1 (火) 13:15～、2/ 8 (火) 13:15～            2/15 (火) 13:15～、2/22 (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：2/ 1 (火) 14:00～、2/ 8 (火) 14:00～            2/15 (火) 14:00～、2/22 (火) 14:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>

# 初級・中級者向け ②

<p><b>NO.11</b></p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：週替わりで、4泳法の練習を行います            対象：クロールと背面キックで12.5m以上泳げる方            内容：力み過ぎず、抵抗の少ない姿勢で泳ぐことを目指します。            （バタフライは毎週練習を行い、その他の種目は週替わりで行います）            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>実施種目</p> <p>バタフライ            背泳ぎ            平泳ぎ            クロール</p>
<p><b>NO.12</b></p>  <p>糸山 尚世</p>	<p>テーマ：背泳ぎと平泳ぎを学ぼう            対象：クロールで10m以上泳げる方            内容：背泳ぎと平泳ぎで進む泳ぎ方の練習を行います。            日時：2/14（月）11:15～、2/28（月）11:15～            3/ 7（月）11:15～、3/14（月）11:15～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ            平泳ぎ</p>
<p><b>NO.13</b></p>  <p>熊谷 幸恵</p>	<p>テーマ：クロールと背泳ぎを泳ごう            対象：クロールと背泳ぎが12.5m泳げる方            内容：キック動作、水のかき方、呼吸のタイミングなど、            楽に泳ぐ為の練習を行います。            日時：2/ 1（火）11:45～、2/ 8（火）11:45～            2/15（火）11:45～、2/22（火）11:45～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ            クロール</p>
<p><b>NO.14</b></p>  <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：4種目改善クラス            対象：クロールで25m程度泳げる方            内容：4回のレッスンの中で個人に合った、楽な泳ぎ方を            練習します。（1回目と4回目にビデオ撮影を行います。）            日時：2/ 3（木）13:00～、2/10（木）13:00～            2/17（木）13:00～、2/24（木）13:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ            背泳ぎ            平泳ぎ            クロール</p>

# 中級・上級者向け

NO.15	テーマ：クロール・平泳ぎで50mを泳ごう 対象：クロール・平泳ぎで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、タッチターンの練習も行います。 日時：2/ 2 (水) 11:00～、2/ 9 (水) 11:00～ 2/16 (水) 11:00～、3/ 2 (水) 11:00～ 計4回	実施種目
 <p>新宮 香織</p>		<p>平泳ぎ クロール</p>
 <p>鶴園 美紀</p>	<p>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：ドリル練習を行い、効率の良い泳ぎ方を練習します。 日時：2/ 2 (水) 12:00～、2/ 9 (水) 12:00～ 2/16 (水) 12:00～、3/ 2 (水) 12:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
 <p>糸山 尚世</p>	<p>テーマ：バタフライ・スカーリングを学ぼう 対象：10m以上泳げる方 内容：進む泳ぎ方を練習します。 日時：2/ 4 (金) 11:15～、2/11 (金) 11:15～ 2/18 (金) 11:15～、2/25 (金) 11:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ</p>
 <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：4種目の泳ぎをチェックします 対象：各種目で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：2/ 4 (金) 11:00～、2/11 (金) 11:00～ 2/18 (金) 11:00～、2/25 (金) 11:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
 <p>會澤 唯</p>	<p>テーマ：4泳法の総まとめ 対象：4泳法で25m泳げる方 内容：4泳法で50m完泳に向け、効率の良い泳ぎ方を練習します。 日時：2/ 2 (水) 20:00～、2/ 9 (水) 20:00～ 2/16 (水) 20:00～、2/28 (月) 20:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</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行います。 日時：2/ 7 (月) 11:00～、2/14 (月) 11:00～ 2/22 (火) 10:20～、2/28 (月) 11:00～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>

# 上級・最上級者向け

NO.21



島添 紗妃

テーマ：飛び込み＆泳法練習（種目は自由）

対象：25m以上泳げる方

内容：飛び込み、浮き上がり動作、より進む泳ぎの練習を行います。

日時：2/4（金）15:00～、2/11（金）13:00～

2/18（金）15:00～、2/25（金）15:00～ 計4回

実施種目

飛び込み  
自由

《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:2022年1月18日(火)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。

【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	1月:1月17日(月) 2月:2月21日(月)