

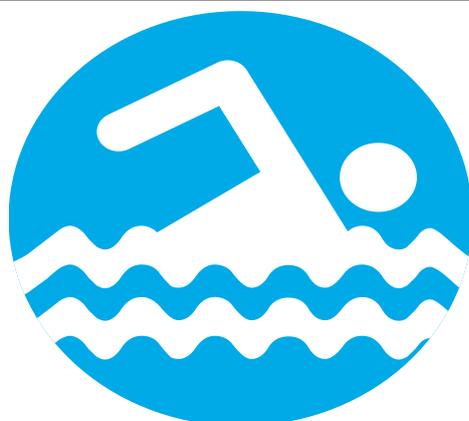
スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】5月29日（日）～7月11日（月）

【申込開始日】2022年5月19日（木）

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（3回）	3,300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（4回）	4,400円（税込）		
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！



水中で運動を行いたい

YES

①水中ヨガ&機能改善クラス

②初心クラスへGO!

③初級クラスへGO!

④中級クラスへGO!

⑤上級クラスへGO!

泳ぎを習いたい

YES

かなづちだ

NO

12.5m以上泳げる

NO

25m以上泳げる

NO

YES

より速く泳ぎたい

NO

YES

⑥最上級クラスへGO!

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）

あなたに合った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

NO.1	テーマ：クロール・平泳ぎで楽に25m泳げるようになる 対象：バタ足で12.5m以上泳げる方 内容：クロール・平泳ぎの基本的な手の動かし方や呼吸の練習を行います、 今よりも楽に泳げるような練習を行います。	実施種目
 <p>梁野 高太</p>	日時：5/29(日) 14:00～、6/ 5(日) 14:00～ 6/12(日) 14:00～、6/19(日) 14:00～ 計4回	平泳ぎ クロール
 <p>熊谷 幸恵</p>	テーマ：楽しく、フィンで遊ぼう！ 対象：バタ足で12.5m以上泳げる方 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) 日時：6/ 3(金) 12:15～、6/10(金) 12:15～ 6/17(金) 12:15～、6/24(金) 12:15～ 計4回	フィン スイム
 <p>糸山 尚世</p>	テーマ：水泳にチャレンジ(生涯水泳を目指します) 対象：初めてレッスンを受ける方、泳げない方 内容：ゆっくりとステップアップしていくレッスンです。 日時：6/ 3(金) 13:00～、6/10(金) 13:00～ 6/17(金) 13:00～、6/27(金) 13:00～ 計4回	基礎水泳
 <p>花枝 愛</p>	テーマ：姿勢を整えて腰痛を改善しよう 対象：腰が痛い方、姿勢を整えたい方 内容：体の歪み、痛みの原因になっている筋肉を伸ばして 姿勢を整えます。顔をつけられない方も参加可能です。 日時：6/ 6(月) 11:05～ 6/13(月) 11:05～、6/27(月) 11:05～ ※このクラスの実施回数は3回です。	機能改善 計3回
 <p>横島 満津子</p>	テーマ：クロール・背泳ぎに挑戦 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 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。 (4週目にビデオ撮影を行います) 日時：6/ 9(木) 11:30～、6/16(木) 11:30～ 6/23(木) 11:30～、6/30(木) 11:30～ 計4回	背泳ぎ クロール

初級・中級者向け①

NO.6	テーマ：楽なクロールと背泳ぎをマスターしよう！	実施種目
 <p>新宮 香織</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：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。</p> <p>日時：6/ 2 (木) 13:00～、6/ 9 (木) 13:00～ 6/16 (木) 13:00～、6/23 (木) 13:00～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</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</p> <p>対象：クロールと背面キックで12.5m以上泳げる方</p> <p>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)</p> <p>日時：6/ 2 (木) 20:00～、6/ 9 (木) 20:00～ 6/16 (木) 20:00～、6/23 (木) 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 満津子</p>	<p>テーマ：バタフライで15mを楽に泳げるようになりましょう</p> <p>対象：クロールで25m程度泳げる方</p> <p>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。 (4周目にビデオ撮影)</p> <p>日時：6/ 7 (火) 13:15～、6/14 (火) 13:15～ 6/21 (火) 13:15～、6/28 (火) 13:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ</p>
 <p>鶴園 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</p> <p>対象：クロールで25m程度泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：6/ 8 (水) 11:00～、6/15 (水) 11:00～ 6/22 (水) 11:00～、6/29 (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>宮澤 光武</p>	<p>テーマ：平泳ぎで25m完泳を目指しましょう</p> <p>対象：平泳ぎが12.5m程度泳げる方</p> <p>内容：平泳ぎの基本的な手と足の動かし方や呼吸の練習を行い、平泳ぎの習得・完泳を目指します。</p> <p>日時：6/ 8 (水) 20:00～、6/15 (水) 20:00～ 6/22 (水) 20:00～、6/29 (水) 20:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ</p>

初級・中級者向け ②

NO.11  新宮 香織	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：6/ 8 (水) 20:00～、6/15 (水) 20:00～ 6/22 (水) 20:00～、6/29 (水) 20:00～ 計4回	平泳ぎ クロール
NO.12  横島 満津子	テーマ：4種目改善クラス 対象：4種目で12.5m程度泳げる方 内容：4回のレッスンの中で個々に合った、楽な泳ぎ方を練習します。(4週目にビデオ撮影を行います) 日時：6/ 9 (木) 13:00～、6/16 (木) 13:00～ 6/23 (木) 13:00～、6/30 (木) 13:00～ 計4回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.13  糸山 尚世	テーマ：背泳ぎと平泳ぎを学ぼう 対象：10m以上泳げる方 内容：進む泳ぎ方をしっかり学んでいきます。 日時：6/13 (月) 11:15～、6/27 (月) 11:15～ 7/ 4 (月) 11:15～、7/11 (月) 11:15～ 計4回	背泳ぎ 平泳ぎ

中級者向け

		実施種目
NO.14	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：進む泳ぎ方をしっかり学んでいきます。 日時：6/ 3(金) 11:15～、6/10(金) 11:15～ 6/17(金) 11:15～、6/27(金) 11:15～ 計4回	バタフライ
 糸山 尚世		
NO.15	テーマ：クロール・背泳ぎを練習しよう！ 対象：クロール・背泳ぎで25m以上泳げる方 内容：ドリル練習を行いながら、楽な泳ぎを目指します。 日時：6/ 7(火) 11:45～、6/14(火) 11:45～ 6/21(火) 11:45～、6/28(火) 11:45～ 計4回	背泳ぎ クロール
 熊谷 幸恵		

中級・上級者向け

<p>NO.16</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</p> <p>対象：各種目で25m泳げる方</p> <p>内容：4回のレッスンの中で個々に効率の良い泳ぎ方を練習します。（4週目にビデオ撮影を行います）</p> <p>日時：6/ 3（金）11:00～、6/10（金）11:00～ 6/17（金）11:00～、6/24（金）11:00～ 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>NO.17</p>  <p>横島 満津子</p>	<p>テーマ：4種目改善クラス</p> <p>対象：各種目で25m以上泳げる方</p> <p>内容：各種目の気になるポイントの改善を行います。（3週目にビデオ撮影を行います）</p> <p>日時：6/ 6（月）11:00～ 6/13（月）11:00～、6/27（月）11:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p> <p style="text-align: right;">計3回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.18</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>テーマ：クロール・平泳ぎで50mを泳ごう</p> <p>対象：クロール・平泳ぎで25m以上泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：6/ 8（水）11:00～、6/15（水）11:00～ 6/22（水）11:00～、6/29（水）11:00～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.19</p>  <p>鶴菌 美紀</p>	<p>テーマ：4種目を効率よく美しいフォームで泳ぎましょう</p> <p>対象：効率の良い泳ぎの習得を目指す方</p> <p>内容：ドリル練習を行い、効率の良い泳ぎ方を練習します。</p> <p>日時：6/ 8（水）12:00～、6/15（水）12:00～ 6/22（水）12:00～、6/29（水）12:00～ 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.20	テーマ：最上級トレーニング	実施種目
 富田 あゆみ	対象 : 大会に向けてタイムアップを目指す方 内容 : 大会に向けたトレーニング練習を行います。 飛込みの練習も行います。 日時 : 6/ 7 (火) 13:00～、6/14 (火) 13:00～ 6/21 (火) 13:00～、6/28 (火) 13:00～ 計4回	飛込み 自由
 川上 秀人	テーマ：フォーム改善&スピードアップ 対象 : 25m以上泳げる方、タイムアップを目指す方 内容 : 今よりも楽に速く泳げるようにフォームの改善をしていき、 スピードアップを目指します。 日時 : 6/ 9 (木) 20:30～、6/16 (木) 20:30～ 6/23 (木) 20:30～、6/30 (木) 20:30～ 計4回	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、3回と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3回:3,300円(税込) ②1クール4回:4,400円(税込)
③1クール8回:8,800円(税込) ④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:2022年5月19日(木)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 6月20日(月)

ゴールドジム土浦茨城ジョイフルアスレティッククラブ

029-842-8833