

2022年度

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

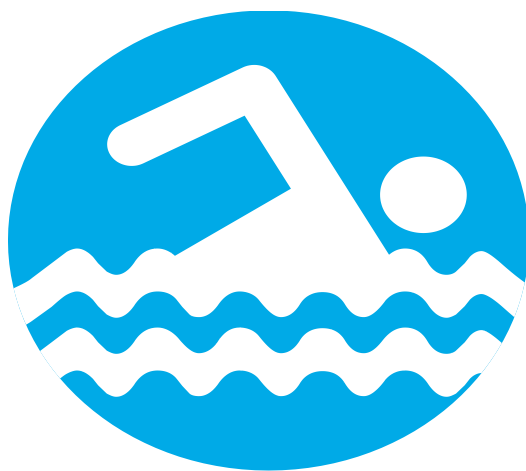
## スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】6月1日(水)～6月30日(木)

【申込開始日】5月16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水中で流水を使い、機能改善と有酸素運動。 日時：6/ 3（金）12:30～、6/10（金）12:30～ 6/17（金）12:30～、6/24（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： 6/1(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：6/ 7（火）20:00～、6/14（火）20:00～ 6/21（火）20:00～、6/28（火）20:00～ 計4回	実施種目  クロール
	申込締切： 6/5(日) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
<b>NO.3</b>  新納 彩香	テーマ：クロール・平泳ぎの基本動作を習得しよう！ 対象：【初心・初級者向け】1人で浮いてバタ足ができる方。 初めてレッスンを受ける方もお待ちしております。 内容：クロール・平泳ぎの基本動作を練習します。クロールか平泳ぎの 一つだけ練習したい方、両方練習したい方も大歓迎です。 日時：6/ 8（水）10:20～、6/15（水）10:20～ 6/22（水）10:20～、6/29（水）10:20～ 計4回	クロール 平泳ぎ
	申込締切： 6/6(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	

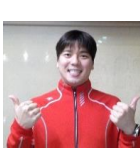
# 初級・中級者向け

<b>NO.4</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：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>山下 佳奈子</p> <p><b>申込締切： 5/31(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</b></p>	<p>実施種目</p> <p>平泳ぎ</p>
<b>NO.5</b>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎを楽にスイスイ泳ごう！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】けのびが出来る方。 クロールを泳いだことがある方。</p> <p>内容：姿勢、吸排気、バタ足、水のかき方の練習をし、 楽にスイスイ進む泳ぎを目指します。</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>森國 賢</p> <p><b>申込締切： 5/31(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</b></p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>
<b>NO.6</b>	<p>テーマ：クロール・バタフライで25m完泳を目指します。</p> <p>対象：【中級者向け】クロールが12.5m泳げる方。</p> <p>内容：クロールの動きを洗練しながらバタフライのなかのクロールに 似た動作を使って泳ぎを体験しましょう。</p> <p>日時：6/ 9 (木) 20:00～、6/16 (木) 20:00～ 6/23 (木) 20:00～、6/30 (木) 20:00～ 計4回</p> <p>宮本 聡</p> <p><b>申込締切： 6/7(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</b></p>	<p>クロール バタフライ</p>
<b>NO.7</b>	<p>テーマ：クロールと背泳ぎをきれいに泳ごう</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：身体と腕を使ってかく、キックも身体の向いた方へうって 泳いでみましょう。</p> <p>日時：6/ 3 (金) 13:30～、6/10 (金) 13:30～ 6/17 (金) 13:30～、6/24 (金) 13:30～ 計4回</p> <p>宮本 聡</p> <p><b>申込締切： 6/1(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</b></p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>

# 中級・上級者向け

<b>NO.8</b>	<p>テーマ：伸び伸びバタフライ</p> <p>対象：【中級・上級者向け】バタフライで25m以上泳げる方。</p> <p>内容：「進む」「伸びる」の強弱をつけて、 長い距離を泳ぐためのコツを練習します。</p> <p>日時：6/7(火) 11:30～、6/14(火) 11:30～ 6/21(火) 11:30～、6/28(火) 11:30～ 計4回</p> <p>申込締切：6/5(日) 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>バタフライ</p>
		
福田 育美		
<b>NO.9</b>	<p>テーマ：4種目ワンポイントレッスン</p> <p>対象：【中級・上級者向け】4泳法泳げる方</p> <p>内容：1週目：バタフライ 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：クロール</p> <p>日時：6/1(水) 20:00～、6/8(水) 20:00～ 6/15(水) 20:00～、6/22(水) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切：5/30(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> <p>背泳ぎ</p> <p>平泳ぎ</p> <p>クロール</p>
		
新納 健也		
<b>NO.10</b>	<p>テーマ：楽に、長く、リラックスでバタフライ！</p> <p>対象：【中級・上級者向け】バタフライで12.5m以上泳げる方。</p> <p>内容：キック、手、タイミングを練習します。力の入れるところと、 抜くところも覚えて、1mでも長くリラックスして泳いでいきます。</p> <p>日時：6/4(土) 20:00～、6/11(土) 20:00～ 6/18(土) 20:00～、6/25(土) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切：6/2(木) 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>
		
森國 賢		

# 上級者向け

<b>NO.11</b>	<p>テーマ：水中動作を改善して、効率良く泳ごう！</p> <p>対象：【上級者向け】4泳法で25m以上泳げる方。</p> <p>内容：スタート後のけのびから泳ぎ始めるまでの間に行う 水中動作の改善をします。スムーズな泳ぎ出しは、 Swimの効率を良くします！</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>申込締切：6/6(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>バタフライ</p> <p>背泳ぎ</p> <p>平泳ぎ</p> <p>クロール</p>
		
眞家 久雄		

《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5月16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。

【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