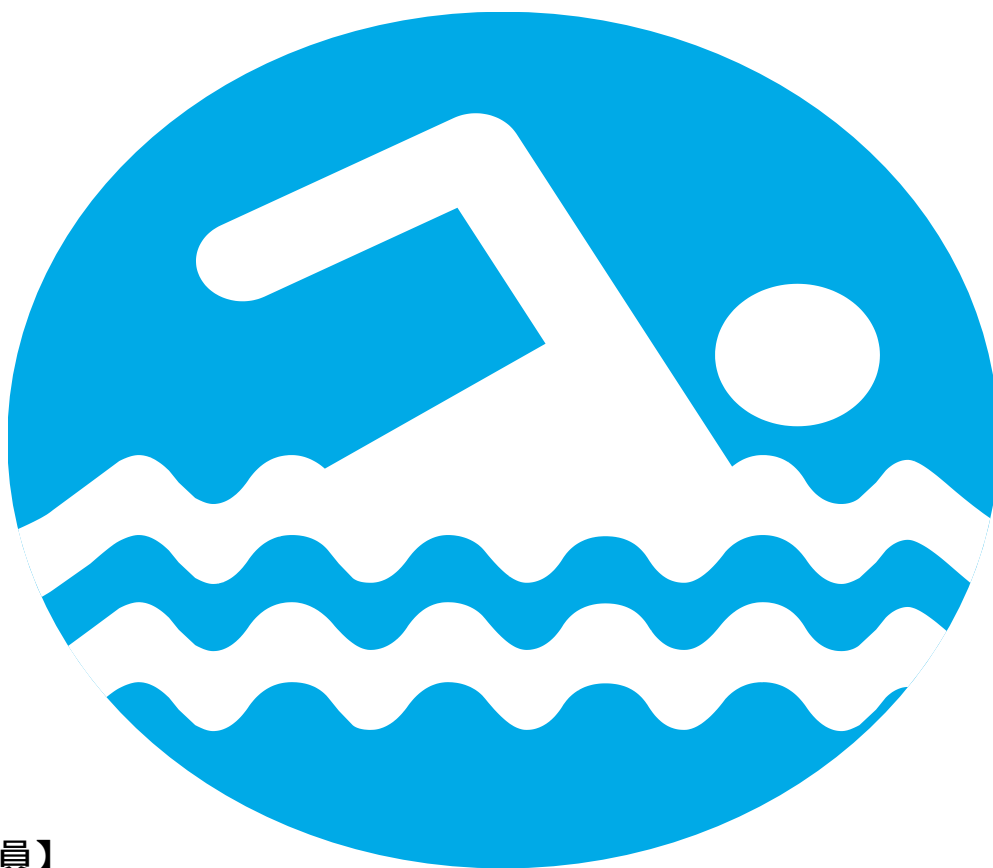


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2022年 5月28日(土)~ 7月28日(木)
申込開始:2022年 5月14日(土)~



【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 ⇒

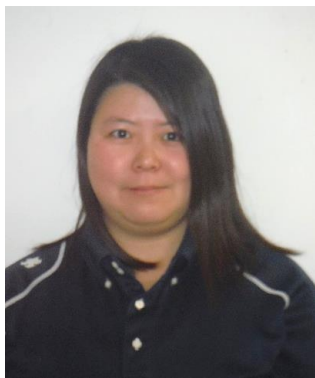


《ご案内》

- 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。
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、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。

【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



テーマ：NO, 1 基本から見直すクロール

クロールの基本（キック、ストローク、呼吸など）を見直してきれいに泳げるようにしていきましょう。初心者からクロールを泳げる方まで大歓迎です。

日時： 6/13（月）12：45～、6/27（月）12：45～
7/11（月）12：45～、7/25（月）12：45～

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, 2 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： 6/13（月）13：00～、6/27（月）13：00～
7/11（月）13：00～、7/25（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, 3 初めてバタフライ（初・中級）

キック・ストローク・タイミングを練習し、バタフライ25mを習得していくクラスです。

日時： 5/30（月）20：00～、6/6（月）20：00～
6/13（月）20：00～、6/27（月）20：00～

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, 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： 6/7（火）10：30～、6/14（火）10：30～
6/21（火）10：30～、6/28（火）10：30～

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）



担当：眞家 栄子

テーマ：NO, 5 スピードアップクロール（上級）

フィンやパドルなどの道具を使用しながらスピードアップ意識した練習を反復して行います。

日時：5/31（火）11：00～、6/ 7（火）11：00～
6/14（火）11：00～、6/21（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）

料金：4,400円（税込）



担当：眞家 栄子

テーマ：NO, 6 クロール・背泳ぎのフォームチェック（中・上級）

クロール・背泳ぎのストロークを中心にスカーリング動作を含めて練習していきます。

日時：5/31（火）12：00～、6/ 7（火）12：00～
6/14（火）12：00～、6/21（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）

料金：4,400円（税込）



担当：高野 秀人

テーマ：NO, 7 中・長距離強化（上級）

クロールをメインに中・長距離用の強化練習を行います。
（1,000m～1,500m程度）

日時：6/ 7（火）12：00～、6/14（火）12：00～
6/21（火）12：00～、6/28（火）12：00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から11、12コース）

料金：4,400円（税込）



担当：山田 優子

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：6/ 7（火）13：30～、6/14（火）13：30～
6/21（火）13：30～、6/28（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

料金：4,400円（税込）



担当：埜口 明日輝

テーマ：NO, 9 初めての方向に向けた飛込（中級）

競泳の飛込を初めて行う方向けのクラスです。ダイビングゾーンで飛込が出来るようにステップアップしていきます。

日時： 6/ 1（水）11：00～、6/ 8（水）11：00～
6/15（水）11：00～、6/22（水）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）
一部ダイビングゾーン
料金：4,400円（税込）



担当：高野 秀人

テーマ：NO, 10 4泳法の基本練習（中級）

4泳法の基本的な部分練習（キック・ストローク）を行っていきます。（600m～800m程度）

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

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）
料金：4,400円（税込）



担当：山田 優子

テーマ：NO, 11 平泳ぎ（初・中級）

平泳ぎのキック、ストローク、タイミングを覚えてゆったり泳げるよう練習しましょう。平泳ぎが初めての方もご参加いただけます。

日時： 6/ 9（木）11：00～、6/16（木）11：00～
6/23（木）11：00～、6/30（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）
料金：4,400円（税込）



担当：山田 小有希

テーマ：NO, 12 脱・自己流クロール（中・上級）

楽に長く泳ぎたい方の為のクラスです。お気軽にご参加ください。

日時： 6/ 9（木）11：00～、6/16（木）11：00～
6/23（木）11：00～、6/30（木）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）
料金：4,400円（税込）

□ テーマ：NO, 13 水中リハビリ&セルフケア



膝・股関節などの違和感や痛みの軽減、人工関節術後の水中リハビリ、水中以外で簡単な筋トレとセルフケアを行います。

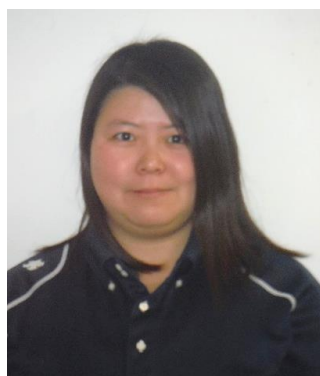
日時： 6/ 9 (木) 15:00～、6/23 (木) 15:00～
7/14 (木) 15:00～、7/28 (木) 15:00～

計4回

場所： ストレッチスペース、ウォーキングプール
一部ダイビングゾーン
料金： 4, 400円 (税込)

担当：田井村 悦子

□ テーマ：NO, 14 クロールの呼吸を習得 (初心者)



吸排気を使いながら25mクロールを泳げるようになる事を目標に練習していきます。

日時： 6/ 2 (木) 20:30～、6/ 9 (木) 20:30～
6/16 (木) 20:30～、6/23 (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)
料金： 4, 400円 (税込)

担当：眞家 栄子

□ テーマ：NO, 15 クロール100m完泳 (初中級)



キックとストロークのタイミングを合わせ、1ストロークで2回キック(2ビート)を練習します。キックの数を減らして楽に泳げるようにしましょう。

日時： 5/28 (土) 19:00～、6/ 4 (土) 19:00～
6/11 (土) 19:00～、6/18 (土) 19:00～

計4回

場所： フリーコース (ギャラリー側から5、6コース)
料金： 4, 400円 (税込)

担当：黒田 爽

□ テーマ：NO, 16 100m個人メドレーを完泳 (中・上級)



4泳法の技術向上、スタートやターンの練習をしながら個人メドレーを完泳できるようになりましょう。

日時： 5/29 (日) 13:00～、6/ 5 (日) 13:00～
6/12 (日) 13:00～、6/19 (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)
料金： 4, 400円 (税込)

担当：堀内 京介



テーマ： NO, 17 バタフライのスピードアップ (上級)

身体の使い方やストロークを練習しながらスピードアップを目指していきます。

日時： 6/19 (日) 13:00～、6/26 (日) 13:00～

7/ 3 (日) 13:00～、7/17 (日) 13:00～

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： 藤城 大輝

料金： 4,400円 (税込)



テーマ： NO, 18 楽チンクロール (初・中級)

クロールに繋がる基本的な身体の使い方を学び、楽にクロールが泳げるようになる事を目標にします。

日時： 6/ 5 (日) 14:00～、6/12 (日) 14:00～

6/19 (日) 14:00～、6/26 (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