

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

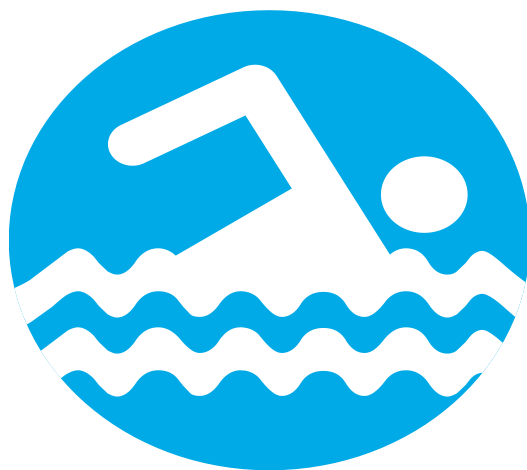
スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】6月29日(水)～7月27日(水)

【申込開始日】6月14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(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)

※1クール(8回)は現在実施しておりません。

【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。

マイページ登録 ⇒




※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。






機能改善

NO.1	<p>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：7/ 1（金）12:30～、7/ 8（金）12:30～ 7/15（金）12:30～、7/22（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) 申込締切：6/29(水) 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>流水 機能改善</p>
		
福田 育美		



初心・初級者向け

NO.2	<p>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：7/ 5（火）20:00～、7/12（火）20:00～ 7/19（火）20:00～、7/26（火）20:00～ 計4回 申込締切：7/3(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>クロール</p>
		
佐々木 友紀子		
NO.3	<p>テーマ：クロール・背泳ぎ・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・背泳ぎ・平泳ぎの基本動作を練習します。クロールか背泳ぎか 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。 ※1日ずつ変更してもOKです。 日時：7/ 6（水）10:20～、7/13（水）10:20～ 7/20（水）10:20～、7/27（水）10:20～ 計4回 申込締切：7/4(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 背泳ぎ 平泳ぎ</p>
		
新納 彩香		
NO.4	<p>テーマ：クロールを25m泳げるようになりましょう 対象：【初心・初級者向け】 内容：浮く、進む（バタ足/かき方）、呼吸（息を吸う、止める、吐く） の仕方を練習します。 日時：7/ 1（金）13:30～、7/ 8（金）13:30～ 7/15（金）13:30～、7/22（金）13:30～ 計4回 申込締切：6/29(水) 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>
		
宮本 聡		



初級・中級者向け

NO.5	<p>テーマ：バタフライを泳ごう☆</p> <p>対象：【初級・中級者向け】12.5m以上クロール泳げる方。</p> <p>内容：キック、手、タイミングの練習をしながら 個々に合わせたバタフライの習得を目指します。</p> <p>日時：6/30（木）13:00～、7/ 7（木）13:00～ 7/14（木）13:00～、7/21（木）13:00～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>バタフライ</p>
 山下 佳奈子	<p>申込締切： 6/28(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
NO.6	<p>テーマ：クロール・背泳ぎを楽に泳ごう！</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、 楽に進む泳ぎを目指します。</p> <p>日時：6/30（木）13:00～、7/ 7（木）13:00～ 7/14（木）13:00～、7/21（木）13:00～ 計4回</p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>
 森國 賢	<p>申込締切： 6/28(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
NO.7	<p>テーマ：4種目を泳いでみましょう！</p> <p>対象：【中級者向け】</p> <p>内容：各泳法のポイントをおさえ、25mを泳ぐために 必要な身体の使い方を体験しましょう。</p> <p>日時：7/ 7（木）20:00～ 7/14（木）20:00～、7/21（木）20:00～</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>
 宮本 聡	<p>申込締切： 7/5(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	

中級・上級者向け

NO.8	<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12.5m以上泳げる方。</p> <p>内容：「進む」「伸びる」の強弱をつけて、 ラクに泳ぐための練習をします。</p> <p>日時：7/ 5 (火) 11:30～、7/12 (火) 11:30～ 7/19 (火) 11:30～、7/26 (火) 11:30～ 計4回</p> <p>申込締切： 7/3(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	<p>バタフライ</p> <p>計 3 回</p>
NO.9	<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。 1mでも長くリラックスして泳いでいきましょう。</p> <p>日時：7/ 2 (土) 20:00～ 7/16 (土) 20:00～、7/23 (土) 20:00～</p> <p>申込締切： 6/30(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

NO.10	<p>テーマ：目指せ！クロールマスター！！</p> <p>対象：【上級者向け】25m×10を45秒サイクルで泳げる方。</p> <p>内容：キック、ストローク、呼吸、、、クロールに必要なドリルを 徹底的に実施します。</p> <p>日時：7/ 6 (水) 11:00～、7/13 (水) 11:00～ 7/20 (水) 11:00～、7/27 (水) 11:00～ 計4回</p> <p>申込締切： 7/4(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>
	眞家 久雄	<p>バタフライ</p> <p>背泳ぎ</p> <p>平泳ぎ</p> <p>クロール</p>
NO.11	<p>テーマ：スイムトレーニング</p> <p>対象：【上級者向け】</p> <p>内容：マスターズ大会目指す方から、泳力アップ、タイムアップを 目指す方を対象としたスイムトレーニングです。</p> <p>日時：6/29 (水) 20:00～、7/ 6 (水) 20:00～ 7/13 (水) 20:00～、7/20 (水) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切： 6/27(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	

《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6月14日(火)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