

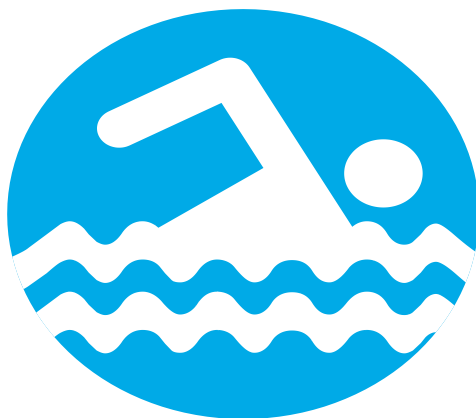
スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】6月26日(日)～8月3日(水)

【申込開始日】2022年6月15日(水)

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

YES

よい速く泳ぎたい

YES

⑥最上級クラスへGO!

YES

NO

NO

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

<p>NO.1</p>	<p>テーマ：背泳ぎ・平泳ぎで楽に25m泳げるようになろう 対象：バタ足で12.5m以上泳げる方 内容：背泳ぎ・平泳ぎの水の押し方、足の動かし方などの基本的な泳ぎ方の練習を行います。 日時：6/26（日）14:00～、7/ 3（日）14:00～ 7/10（日）14:00～、7/17（日）14:00～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>背泳ぎ 平泳ぎ</p>
 <p>染野 嵩太</p>	<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：ゆっくり個別にステップアップ出来る指導を行います。 日時：7/ 1（金）13:00～、7/ 8（金）13:00～ 7/15（金）13:00～、7/22（金）13:00～ 計4回</p>	<p>基礎水泳</p>
 <p>糸山 尚世</p>	<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：7/ 4（月）11:10～ 7/11（月）11:10～、7/18（月）11:10～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>機能改善</p>
<p>NO.4</p>	<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：7/ 5（火）11:45～、 7/12（火）11:45～、7/19（火）11:45～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>フィン スイム</p>
<p>NO.5</p>	<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。 日時：7/ 7（木）11:30～、7/14（木）11:30～ 7/21（木）11:30～、7/28（木）11:30～ 計4回</p>	<p>背泳ぎ クロール</p>
 <p>横島 満津子</p>		

初級・中級者向け①

<p>NO.6</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！</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：抵抗の少ない姿勢を作り、楽な泳ぎを目指します。 水のかき方の練習も同時に行います。</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>背泳ぎ クロール</p>
<p>NO.7</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：6/30（木）20:00～、7/ 7（木）20:00～ 7/14（木）20:00～、7/21（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>NO.8</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</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。</p> <p>日時：7/ 5（火）13:15～、 7/12（火）13:15～、7/19（火）13:15～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>バタフライ</p> <p style="text-align: center;">計 3 回</p>
<p>NO.9</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：7/ 6（水）11:00～、7/13（水）11:00～ 7/20（水）11:00～、7/27（水）12:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.10</p>  <p>宮澤 洸武</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：7/ 6（水）20:00～、7/13（水）20:00～ 7/20（水）20:00～、8/ 3（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：楽なバタフライと背泳ぎをマスターしよう 対象：クロールで12.5m以上泳げて、背面キックができる方 内容：水のかき方と足の動かし方を中心に練習し、 楽な泳ぎを目指します。 日時：7/ 6（水）20:00～、7/13（水）20:00～ 7/20（水）20:00～、7/27（水）20:00～ 計4回	実施種目 バタフライ 背泳ぎ
NO.12  横島 満津子	テーマ：平泳ぎを中心に練習し、クロールも行います 対象：クロールで25m程度泳げる方 内容：水のかき方、足の動かし方、呼吸のタイミングを 練習し楽に泳げるよう練習します。 日時：7/ 7（木）13:00～、7/14（木）13:00～ 7/21（木）13:00～、7/28（木）13:00～ 計4回	平泳ぎ クロール

中級者向け

NO.13



糸山 尚世

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：7/ 1 (金) 11:15～、7/ 8 (金) 11:15～
7/15 (金) 11:15～、7/22 (金) 11:15～ 計4回



実施種目

バタフライ

中級・上級者向け

<p>NO.14</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々に効率の良い泳ぎ方を練習します。 日時：7/ 1 (金) 11:00～、7/ 8 (金) 11:00～ 7/15 (金) 11:00～、7/22 (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.15</p>  <p>横島 満津子</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：7/ 4 (月) 11:00～ 7/11 (月) 11:00～、7/18 (月) 11:00～ 計3回 ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.16</p>  <p>新宮 香織</p>	<p>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：7/ 6 (水) 11:00～、7/13 (水) 11:00～ 7/20 (水) 11:00～、7/27 (水) 12:15～ 計4回</p>	<p>平泳ぎ クロール</p>
<p>NO.17</p>  <p>鶴園 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 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：7/ 6 (水) 12:00～、7/13 (水) 12:00～ 7/20 (水) 12:00～、7/26 (火) 12:15～ 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

		実施種目
NO.18	テーマ：最上級トレーニング 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：7/ 5 (火) 13:00～、 7/12 (火) 13:00～、7/19 (火) 13:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。	飛込み 自由
 富田 あゆみ	計 3 回	
NO.19	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：7/ 7 (木) 20:30～、7/14 (木) 20:30～ 7/21 (木) 20:30～、7/28 (木) 20:30～ 計4回	自由
 川上 秀人		

：.
《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6月15日(水)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 7月の休館日はございません。