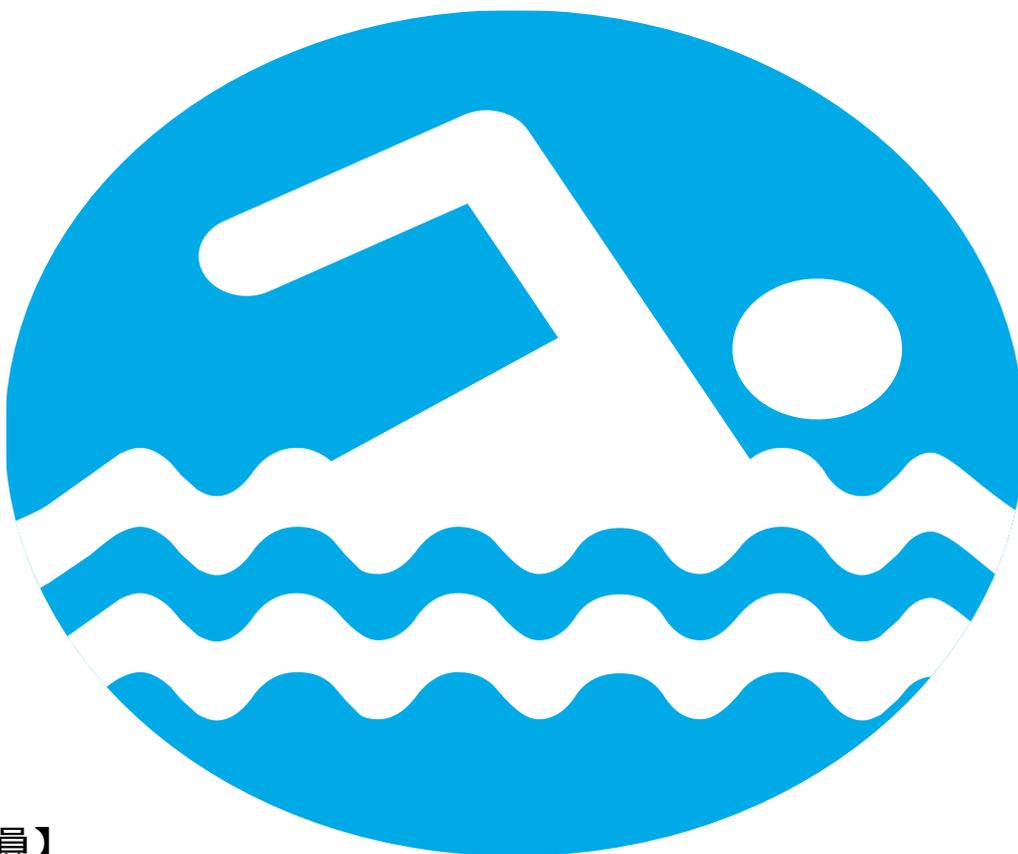


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2022年 6月25日(土)~ 8月 1日(月)
申込開始:2022年 6月15日(水)~



【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



担当：高丸 知夏

テーマ：NO, 1 初めて平泳ぎ（初・中級）

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

日時： 7/ 4（月）20：00～、7/11（月）20：00～
7/18（月）20：00～、8/ 1（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）

料金：4,400円（税込）



担当：河野 加織

テーマ：NO, 2 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： 7/ 5（火）10：30～、7/12（火）10：30～
7/19（火）10：30～

計3回

場所：フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

料金：3,300円（税込）



担当：眞家 栄子

テーマ：NO, 3 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、スピードアップを意識した練習を行います。

日時： 6/28（火）11：00～、7/ 5（火）11：00～
7/12（火）11：00～、7/19（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, 4 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、練習していきます。

日時： 6/28（火）12：00～、7/ 5（火）12：00～
7/12（火）12：00～、7/19（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, 5 オープンウォータースイミング入門 (中・上級)

海で長く、速く泳ぐための練習をしていきます。
(800m~1,200m程度)

日時：7/ 5 (火) 12:00~、7/12 (火) 12:00~
7/19 (火) 12:00~、7/26 (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, 6 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。

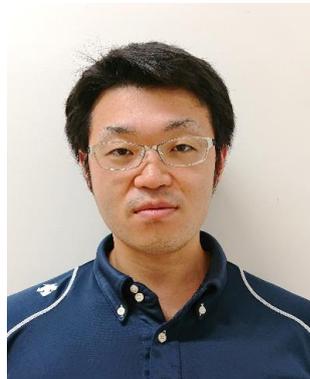
日時：7/ 5 (火) 13:30~、7/12 (火) 13:30~
7/19 (火) 13:30~、7/26 (火) 13:30~

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, 7 初めての方に向けた飛込 (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：6/29 (水) 11:00~、7/ 6 (水) 11:00~
7/13 (水) 11:00~、7/20 (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, 8 楽々クロール "楽ロール" (初級)

25mクロールを楽に泳げるように姿勢、キック、スト
ローク、吸排気を練習していきます。

日時：7/ 6 (水) 12:00~、7/13 (水) 12:00~
7/20 (水) 12:00~、7/27 (水) 12:00~

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から1、2コース)

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 9 バタフライ (初・中級)

キック、ストローク、タイミングを覚え、ゆったり泳げるように練習しましょう。バタフライが初めての方もご参加いただけます。

日時：7/7 (木) 11:00～、7/14 (木) 11:00～
7/21 (木) 11:00～、7/28 (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)

担当：山田 優子

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 10 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。練習していて出てきた悩みを一つずつ解決していきましょう。

日時：7/7 (木) 11:00～、7/14 (木) 11:00～
7/21 (木) 11:00～、7/28 (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)

担当：山田 小有希

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 11 平泳ぎ (初・中級)

キック・ストロークのタイミングを合わせてより進む平泳ぎを身に付けましょう

日時：6/25 (土) 19:00～、7/2 (土) 19:00～
7/9 (土) 19:00～、7/16 (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)

担当：黒田 爽

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 12 真っ直ぐ進む背泳ぎ (初・中級)

真っ直ぐ泳げるようになる為に必要な動作を練習していきましょう。

日時：6/26 (日) 13:00～、7/3 (日) 13:00～
7/10 (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7、8コース)

担当：堀内 京介

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 13 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：7/3（日）14：00～、7/10（日）14：00～
7/17（日）14：00～、7/24（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