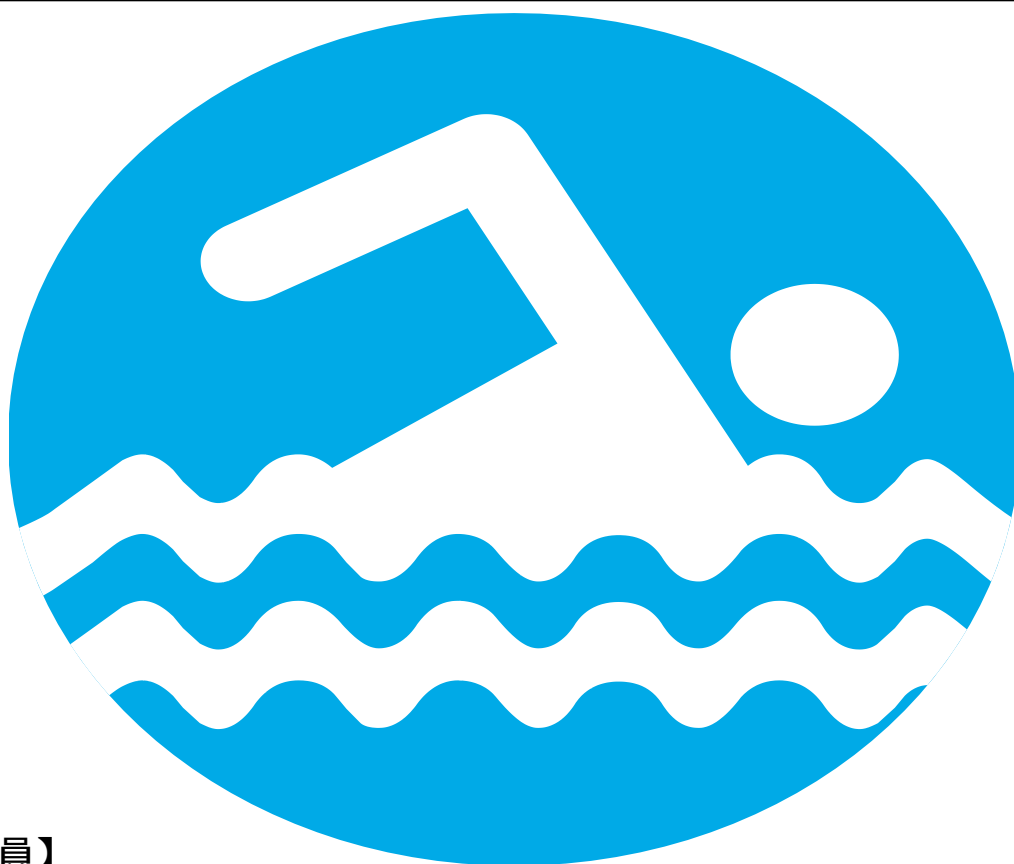


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2022年 7月26日(火)~ 9月26日(月)
申込開始:2022年 7月14日(木)~



【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 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： 8/ 8（月）13：00～、8/22（月）13：00～
9/12（月）13：00～、9/26（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, 2 クロール100m完泳（初・中級）

タイミングを合わせ、1掻きで進む泳ぎを練習し、クロール100m完泳を目指します。

日時： 8/ 8（月）20：00～、8/22（月）20：00～
9/ 5（月）20：00～、9/12（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, 3 背泳ぎの基礎（初・中級）

背泳ぎを楽に泳ぐことを目標に、基本的な体の使い方を習得していきます。初めての方、基本からやり直したい方におススメです。

日時： 8/ 2（火）10：30～、8/ 9（火）10：30～
8/16（火）10：30～、8/23（火）10：30～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

担当：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 4 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： 7/26（火）11：00～、8/ 2（火）11：00～
8/ 9（火）11：00～、8/16（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）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 5 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トローク数が減らせるよう練習していきます。

日時：7/26 (火) 12:00～、8/ 2 (火) 12:00～
8/ 9 (火) 12:00～、8/16 (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)

担当：眞家 栄子

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 6 4泳法の基本練習 (初・中級)

4泳法をきれいに泳げるよう部分練習と反復練習を行っていきます。

日時：8/ 2 (火) 12:00～、8/ 9 (火) 12:00～
8/16 (火) 12:00～、8/23 (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)

担当：高野 秀人

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 7 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：8/ 9 (火) 13:30～、8/16 (火) 13:30～
8/23 (火) 13:30～、8/30 (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)

担当：山田 優子

ダイビングゾーン
料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 8 バタ足からクロール習得 (初心・初級)

これから泳ぎを習い方大歓迎です！浮く姿勢やバタ足など泳ぐ上で、基本的な事を練習し、クロールの習得を目指すクラスです。

日時：8/ 3 (水) 11:00～、8/10 (水) 11:00～
8/24 (水) 11:00～、8/31 (水) 11:00～

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：埜口 明日輝

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 9 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：8/ 3 (水) 12:00～、8/10 (水) 12:00～
8/17 (水) 12:00～、8/24 (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)

担当：高野 秀人

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 10 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：8/ 4 (木) 11:00～、8/18 (木) 11:00～
8/25 (木) 11:00～

計3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：3,300円 (税込)



テーマ：NO, 11 初めてクロール (初級)

呼吸の仕方、タイミングを練習し、25m完泳を目指しましょう。

日時：7/30 (土) 19:00～、8/ 6 (土) 19:00～
8/20 (土) 19:00～

計3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：3,300円 (税込)



テーマ：NO, 12 浮き沈みを使ったバタフライ (中級)

浮き沈みをたくさん使いながら、今より少しでも楽に泳ぐバタフライを身に付けていきましょう。

日時：8/ 7 (日) 13:00～、8/21 (日) 13:00～
9/ 4 (日) 13:00～、9/18 (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：8/7（日）14：00～、8/21（日）14：00～
8/28（日）14：00～

計3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：3,300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