

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

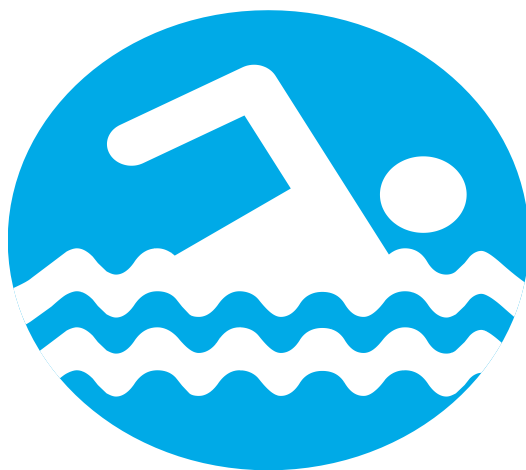
スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】7月29日(金)～9月3日(土)

【申込開始日】7月18日(月)

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  福田 育美	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：7/29 (金) 11:30～ 8/ 5 (金) 12:30～、8/26 (金) 12:30～ 服装：水着の上に動きやすい服装(Tシャツ、短パンなど)	実施種目 流水 機能改善
	申込締切：7/27(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	




初心・初級者向け

NO.2  宮本 聡	テーマ：クロールに挑戦！ 対象：【初心者向け】初めてクロールを泳ぐ方、大歓迎！！ 昨年の夏とは違う自分になってみませんか？ 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：8/ 2 (火) 13:00～、8/ 9 (火) 13:00～ 8/16 (火) 13:00～、8/23 (火) 13:00～ 計4回	実施種目 クロール
	申込締切：7/31(日) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.3  佐々木 友紀子	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：8/ 2 (火) 20:00～、8/16 (火) 20:00～ ※8/9 (火) はありません。 8/23 (火) 20:00～、8/30 (火) 20:00～ 計4回	実施種目 クロール
	申込締切：7/31(日) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.4  新納 彩香	テーマ：クロール・背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。 クロールか背泳ぎの一つだけ練習したい方、両方練習したい方もOK。 日時：8/ 3 (水) 10:20～、8/10 (水) 10:20～ 8/17 (水) 10:20～、8/24 (水) 10:20～ 計4回	実施種目 クロール 背泳ぎ
	申込締切：8/1(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	



初級・中級者向け

NO.5	<p>テーマ：平泳ぎ・バタフライの基本動作を習得しよう！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】</p> <p>平泳ぎ・バタフライを初めて泳ぐ方～25m完泳を目指す方まで</p> <p>内容：平泳ぎ・バタフライの基本動作を練習します。 平泳ぎかバタフライの一つだけ練習したい方、両方練習したい方もOK。</p> <p>日時：8/ 3 (水) 11:30～、8/10 (水) 11:30～ 8/17 (水) 11:30～、8/24 (水) 11:30～ 計4回</p> <p>申込締切： 8/1(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>平泳ぎ バタフライ</p>
		
新納 彩香		
NO.6	<p>テーマ：バタフライを泳ごう☆彡</p> <p>『埜口になりました！これからもよろしく願いいたします！』</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：8/ 4 (木) 13:00～ 8/25 (木) 13:00～、9/ 1 (木) 13:00～</p> <p>計 3 回</p> <p>申込締切： 8/2(火) 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>
		
埜口 佳奈子		
NO.7	<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】</p> <p>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：8/18 (木) 13:00～ 8/25 (木) 13:00～、9/ 1 (木) 13:00～</p> <p>計 3 回</p> <p>申込締切： 8/16(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>
		
磯部 賢		
NO.8	<p>テーマ：平泳ぎにチャレンジ！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】</p> <p>平泳ぎを初めて泳ぐ方～25m完泳を目指す方まで</p> <p>内容：足の動き、手の動きをそれぞれ練習し、平泳ぎ習得を目指します。</p> <p>日時：8/19 (金) 13:00～ 8/26 (金) 13:00～、9/ 2 (金) 13:00～</p> <p>計 3 回</p> <p>申込締切： 8/17(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	<p>平泳ぎ</p>
		
磯部 賢		

中級・上級者向け

NO.9	<p>テーマ：背泳ぎ・クロールを少ない手のかき数で泳いでみよう！</p> <p>対象：【中級・上級者向け】 背泳ぎ・クロールで25m泳げる方。</p> <p>内容：背泳ぎ・クロールの部分練習をたくさん行います。</p> <p>日時：8/ 2 (火) 12:30～、8/ 9 (火) 12:30～ 8/16 (火) 12:30～、8/23 (火) 12:30～ 計4回</p> <p>申込締切： 7/31(日) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	実施種目 背泳ぎ クロール
		
福田 育美		
NO.10	<p>テーマ：スイムトレーニング</p> <p>対象：【中級・上級者向け】</p> <p>内容：技術は、泳力も上げなければ習得できないので、心肺機能向上と今よりもスムーズな泳ぎを目指しましょう。</p> <p>日時：8/ 3 (水) 20:00～、8/10 (水) 20:00～ 8/17 (水) 20:00～、8/24 (水) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切： 8/1(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
		
新納 健也		
NO.11	<p>テーマ：なが～く、ゆる～く、100mクロール</p> <p>対象：【中級・上級者向け】クロールで12.5m以上泳げる方。</p> <p>内容：長く泳ぐコツや、伸びを使ってゆったり100mクロールを泳ぎます。</p> <p>日時：<u>8/20 (土) 20:00～</u> <u>8/27 (土) 20:00～、9/ 3 (土) 20:00～</u> 計 3 回</p> <p>申込締切： 8/18(木) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	クロール
		
磯部 賢		

上級者向け

NO.12	<p>テーマ：目指せ！平泳ぎマスター！！</p> <p>対象：【上級者向け】 平泳ぎで100m以上続けて泳げる方。</p> <p>内容：長い距離を泳ぐ時のコツ、速く泳ぐ時のコツをお伝えします。</p> <p>日時：8/ 3 (水) 11:00～、8/10 (水) 11:00～ 8/17 (水) 11:00～、8/24 (水) 11:00～ 計4回</p> <p>申込締切： 8/1(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	実施種目 平泳ぎ
		
眞家 久雄		
NO.13	<p>テーマ：目指せ！背泳ぎでタイムアップ！！</p> <p>対象：【上級者向け】 背泳ぎ25mを30秒程度で泳げる方。</p> <p>内容：背泳ぎのタイムアップを目指します！</p> <p>日時：<u>8/ 6 (土) 20:00～</u> <u>8/20 (土) 20:00～、8/27 (土) 20:00～</u> 計 3 回</p> <p>申込締切： 8/4(木) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>	背泳ぎ
		
眞家 久雄		

《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7月18日(月)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