

2023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

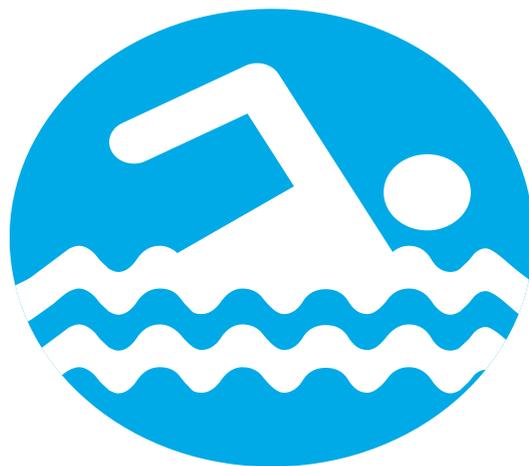
## スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】11月24日(金)~12月20日(水)

【申込開始日】11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。

※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。

マイページ登録 ⇒



# 初心・初級者向け

<b>NO.1</b>	<p>テーマ：背泳ぎ・クロールを楽しく美しく泳ごう</p> <p>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。</p> <p>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。背泳ぎは1から練習します。</p> <p>日時：11/28(火) 20:00～、12/ 5(火) 20:00～ 12/12(火) 20:00～、12/19(火) 20:00～ 計4回</p> <p>申込締切：11/26(日) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)</p>	<b>実施種目</b>  背泳ぎ クロール
 新納 彩香	<p>テーマ：背泳ぎ・クロールを泳ごう</p> <p>対象：【初心・初級者向け】顔が水につけられる方。 初めてレッスンを受ける方もお待ちしております。</p> <p>内容：吸排気、姿勢、手や足の動かし方の練習をします。 背泳ぎかクロールの一つだけ練習したい方のご参加も出来ます。</p> <p>日時：11/24(金) 13:00～、12/ 1(金) 13:00～ 12/ 8(金) 13:00～、12/15(金) 13:00～ 計4回</p> <p>申込締切：11/22(水) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)</p>	背泳ぎ クロール
 寺田 美里		

# 初級・中級者向け

<b>NO.3</b>	<p>テーマ：バタフライで楽に25mを泳ぎましょう！</p> <p>対象：【初級・中級者向け】 バタフライを初めて泳ぐ方でも大歓迎！</p> <p>内容：吸排気や足(キック)、手(ストローク)の動かし方を練習し、 バタフライを楽に泳ぐことを目指します。</p> <p>日時：11/29(水) 13:00～、12/ 6(水) 13:00～ 12/13(水) 13:00～、12/20(水) 13:00～ 計4回</p> <p>申込締切：11/27(月) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)</p>	<b>実施種目</b>  バタフライ
 森國 賢		

# 中級者向け

<b>NO.4</b>	<p>テーマ：今の泳ぎを、より突き詰めて練習し、キレイなフォームを身に付けよう</p> <p>対象：【中級者向け】背泳ぎ・クロールで25m泳げる方 バタフライ・平泳ぎで12.5m泳げる方</p> <p>内容：足（キック）や手（ストローク）の動かし方の練習や タイミングを合わせて、体重移動を使った泳ぎを習得しましょう。</p> <p>日時：11/28（火）12:15～、12/ 5（火）12:15～ 12/12（火）12:15～、12/19（火）12:15～ 計4回</p> <p>申込締切：11/26(日) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<b>実施種目</b> バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
	<p>新納 彩香</p>	<b>クロール</b>
<b>NO.5</b>	<p>テーマ：クロールのフォームを改善し、楽に長く泳ぎましょう！</p> <p>対象：【中級者向け】クロール25m泳げる方</p> <p>内容：部分練習（腕：ストローク、足：キック）から始めて、 徐々に伸びのあるクロールを目指します。</p> <p>日時：12/ 2（土）20:00～、12/ 9（土）20:00～ 12/16（土）20:00～</p> <p style="text-align: right;"><b>計 3 回</b></p> <p>申込締切：11/30(木) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
	<p>橋本 翔</p>	

# 中級・上級者向け

<b>NO.6</b>	<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：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す。</p> <p>日時：11/29（水）20:00～、12/ 6（水）20:00～ 12/13（水）20:00～、12/20（水）20:00～ 計4回</p> <p>申込締切：11/27(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<b>実施種目</b> バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
	<p>新納 健也</p>	

# 上級者向け

<b>NO.7</b>	<p>テーマ：泳力強化・フォーム改善クラス</p> <p>対象：【上級者向け】4泳法で25m以上泳げる方</p> <p>内容：4泳法の強化、フォーム改善を行います。 目安：1200m～1500m/1時間</p> <p>日時：11/29（水）11:00～、12/ 6（水）11:00～ 12/13（水）11:00～、12/20（水）11:00～ 計4回</p> <p>申込締切：11/27(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<b>実施種目</b> バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
	<p>富田 あゆみ</p>	

《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)

③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:2023年11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。

※レッススが中止(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。

【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 12月11日(月)

※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