## 2023年12月度 スイミング成人有料 グループレツスンのご案内

【日程】11月29日(水)~12月28日(木) 【申込開始日】2023年11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)			
1クール(4回)	4,400円(税込)	<b>800</b>	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(8回)	8,800円(税込)	各回8名		
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。

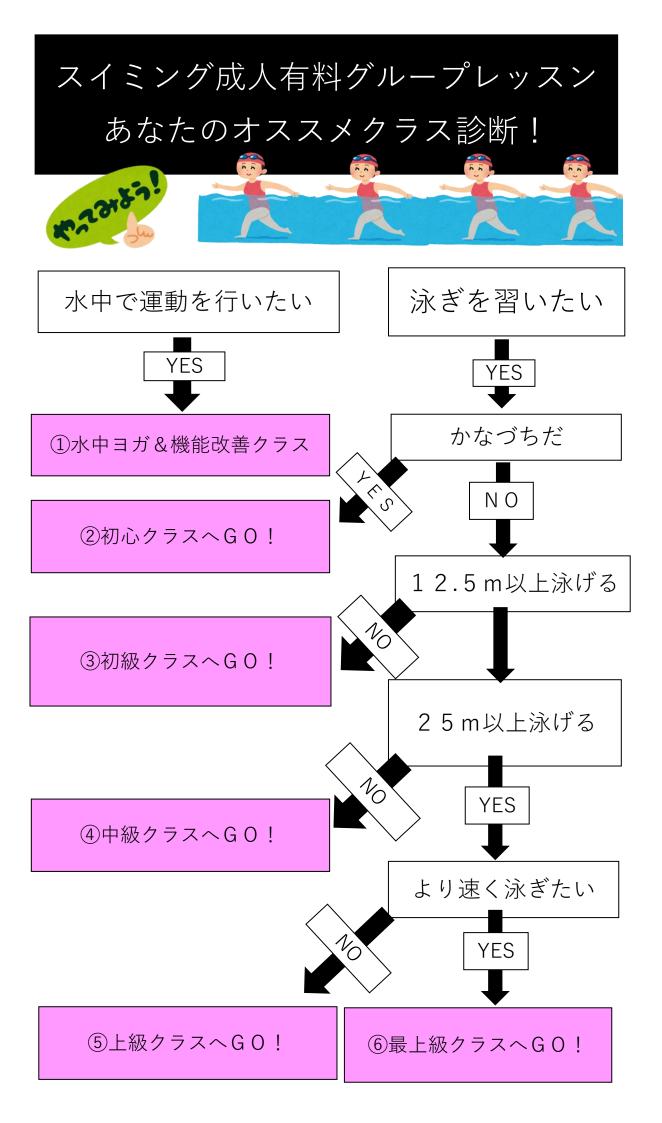
又、電話予約、WEB予約(WEBイベント申込)も可能です。

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 ⇒



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? ご参加お待ちしています**☆** 

## 初心・初級者向け

テーマ:楽しくフィンで遊ぼう! 実施種目 NO.1 対象 : 【初心・初級】バタ足で12.5m以上泳げる方 内容 :フィンを使って泳いだり、水中で様々な動作を行います。 (マスク、シュノーケルを使っての参加も可能です) 日時 : 12/6(水) 11:00~、12/13(水) 11:00~、 フィンスイム 12/20 (水) 11:00~ 計3回 ※このクラスの実施回数は3回です。 熊谷 幸恵 **申込締切: 12/4(月) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)** テーマ:水泳にチャレンジ(生涯水泳を目指します) NO.2 対象 : 【初心】初めてレッスンを受ける方、泳げない方 内容 :ゆっくり個別能力指導をしていきます。※動画撮影あり 基礎水泳 日時 : 12/1(金)13:00~、12/8(金)13:00~、 12/22 (金) 13:00~ 計3回 ※このクラスの実施回数は3回です。 **糸山** 申込締切: 11/29(水) 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1

横島 満津子	<b>申込締切:</b> 12/5(火) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	
NO.6	テーマ: 平泳ぎを中心に練習し、クロールも行います 対象 : 【初・中級】クロールで25m程度泳げる方 内容 : 水のかき方、脚の動かし方、呼吸のタイミングを 練習し、楽に泳げるよう練習します。※動画撮影あり 日時 : 12/7(木) 13:00~、12/14(木) 13:00~、 12/21(木) 13:00~、12/28(木) 13:00~ 計4回	平泳ぎ クロール
NO.5 横島 満津子	テーマ:バタフライで25mを楽に泳げるようになりましょう 対象 : 【初・中級】クロールで25m程度泳げる方 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。※動画撮影あり 日時 : 12/5(火)13:15~、12/12(火)13:15~、 12/19(火)13:15~、12/26(火)13:15~ 計4回	バタフライ
新宮 香織	と泳ぎたい種目の練習をします。 ★クロールと背泳ぎのタッチターンの練習も行います。 日時 : 11/30 (木) 13:00~、12/7 (木) 13:00~、 12/14 (木) 13:00~、12/21 (木) 13:00~ 計4回  申込締切: 11/28(火) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	背泳ぎ + 気になる種目
N O .4	テーマ:・クロール・背泳ぎを更にステップアップ! ・プラスαで気になる種目をチョイスして練習します! 対象 :【中級】クロールや背泳ぎで25m以上泳げる方 内容 :★1~2回目はクロールと泳ぎたい種目、3~4回目は背泳ぎ	(1・2回目) クロール (3・4回目)
鶴薗 美紀	内容 : 体の使い方、動かし方、タイミングなど効率良い泳ぎを 練習します。 日時 : 12/6(水) 11:00~、12/13(水) 11:00~、 12/20(水) 11:00~、12/27(水) 11:00~ 計4回 <b>申込締切:</b> 12/4(月) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	背泳ぎ 平泳ぎ クロール
N O .3	テーマ:4泳法を美しいフォームでゆっくり長く効率的な 泳ぎ方を目指します。 対象 :【初・中級】クロールで25m程度泳げる方 内容 :体の使い方、動かし方、タイミングなど効率良い泳ぎを	実施種目バタフライ

# 初級・中級者向け2

N O .7	テーマ:背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを学ぼう 対象 : 【初・中級】 1 種目12.5m程度泳げる方	実施種目
糸山 尚世	内容 : 個別に進む泳ぎ方をしっかり学んでいきます。 ※動画撮影あり 日時 : 12/4(月)11:15~、12/11(月)11:15~、 12/25(月)11:15~ ※このクラスの実施回数は3回です。	背泳ぎ 平泳ぎ クロール
N O .8 染野 嵩太	申込締切: 12/2(土) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)  テーマ: 4 泳法を学んでいこう!  対象 : 【中級】クロールで12.5m以上泳げる方  内容 : 4 泳法の基本姿勢、水の掻き方や呼吸動作を	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.9 新宮 香織	テーマ:クロール・平泳ぎにチャレンジ! 対象 : 【初・中級】下向きで浮く、潜るが出来る方 10m以上バタ足で進める方 内容 : 水平に浮かんで、進む為の基礎的な練習から始めて、 クロールと平泳ぎの練習を行います。 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 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)	クロール 平泳ぎ
NO.10 新宮 香織	テーマ:クロール、背泳ぎのフォーム改善とタッチターン練習対象:【初・中級】クロール、背泳ぎで12.5m以上泳げる方内容:クロールと背泳ぎの泳ぎ方の改善とそれぞれのタッチターンの練習を行ないます。日時:11/30(木)20:00~、12/7(木)20:00~、12/14(木)20:00~、12/21(木)20:00~	クロール 背泳ぎ

# 中級・上級者向け

N O .11	テーマ:進むクロール、ゆったり平泳ぎ、初めてバタフライ 対象 :【中・上級】平泳ぎ・クロールで25m以上泳げる方 内容 :★クロールは毎週行い、50m以上続けて泳げる様になる事を	実施種目
	目指します。 ★1.2週目は平泳ぎ、3.4週目はバタフライを行います。	+ (1・2週目)
	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	平泳ぎ (3・4週目)
新宮 香織	<b>申込締切:</b> 11/27(月) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	バタフライ
N O .12	テーマ:4種目でレベルアップ!効率よい泳ぎを目指します!	
N O.12	対象 : 【中・上級】普段泳いでいて疲れたり力んでしまう方、 効率の良い泳ぎの習得を目指す方	バタフライ
	内容 :体の使い方、動かし方、タイミングなど効率よい泳ぎ方を 練習します。	背泳ぎ 平泳ぎ
鶴薗美紀	日時 : 12/6 (水) 12:00~、12/13 (水) 12:00~、 12/20 (水) 12:00~、12/27 (水) 12:00~ 計4回	クロール
時國 大心	<b>申込締切: 12/4(月) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)</b>	
N O .13	テーマ:バタフライ・平泳ぎを楽に泳げるようになりましょう 対象 :【中・上級】クロールで25m以上泳げる方	
	内容 : バタフライ・平泳ぎで伸びを作り、楽に泳げるように、 バタフライと平泳ぎの練習を行います。※動画撮影あり	バタフライ
	日時 : 12/1(金)11:00~、12/8(金)11:00~、 12/15(金)11:00~、12/22(金)11:00~ 計4回	平泳ぎ
横島 満津子	<b>申込締切:</b> 11/29(水) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	
N O .14	テーマ:バタフライ・スカーリングを学ぼう	
N O.14	対象 : 【中級】クロールで12.5m以上泳げる方	
	内容 :スカーリングの練習を行い、バタフライで進む泳ぎ方を	
	しっかり学んでいきます。※動画撮影あり	バタフライ
	日時 : 12/ 1(金) 11:15~、12/ 8(金) 11:15~、	スカーリング
	12/22 (金) 11:15~	
	**このクラスの実施回数は3回です。 <b>計3回</b>	
糸山 尚世	<b>申込締切:</b> 11/29(水) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	
N O .15	テーマ:背泳ぎとクロール	
3113	対象 :【中級】背泳ぎとクロールで25m以上泳げる方	
<b>Q</b>	内容 :背泳ぎとクロールの共通点を意識しながら レベルアップを図ります。	背泳ぎ
	日時 : 12/8(金) 19:20~、12/15(金) 19:20~、	
	12/22 (金) 19:30~	クロール
経澤・耕達	※このクラスの実施回数は3回です。 計3回	
経澤 耕達	<b>申込締切:</b> 12/6(水) 23:59まで(都度利用は当日お問合せください)	

# 上級・最上級者向け

NO.16

眞家 久雄

テーマ:100m個人メドレーにチャレンジ!

対象 : 【上級】各種目で25m以上泳げる方。

内容 :100m個人メドレー (バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、

クロールの順で25mずつ泳ぐ)の各泳法の練習に加え、

2種目を繋げて泳ぐ練習をしていきます。

日時 : 11/30 (木) 14:30~、12/7 (木) 14:30~、

12/14 (木) 14:30~、12/21 (木) 14:30~ 計4回

各種目の『スピードアップ』にチャレンジ!

対象 : 【最上級】各種目で25mを全力で泳ぎ切ることが出来る方。

内容 :各種目でスピードアップが出来るように、ドリル練習や

スピードアップの為の練習を行います。

日時 : 12/2 (土) 18:45~、12/9 (土) 18:45~、

12/16 (土) 18:45~

※このクラスの実施回数は3回です。

**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)

バタフライ

実施種目

個人メドレー

背泳ぎ

平泳ぎ

クロール

計3回

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:2023年11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は出来ません。当日、お電話又はフロントにてお申し込みください。

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。

#### 【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 11月20日(月)、12月18日(月)