

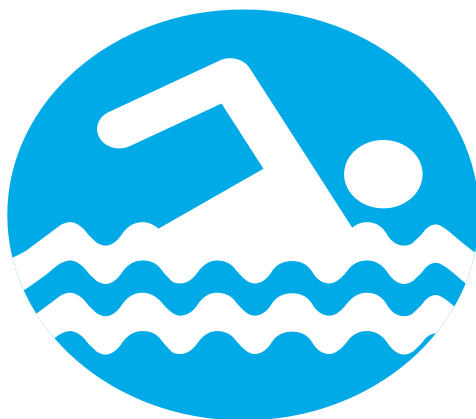
2024年7月度 スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

【日程】6月26日（水）～7月29日（月）

【申込開始日】2024年6月15日（土）

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）

【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 ⇒



スイミング成人有料グループレッスン あなたのオススメクラス診断！



水中で運動を行いたい

YES

①水中ヨガ&機能改善クラス

②初心クラスへGO！

③初級クラスへGO！

④中級クラスへGO！

⑤上級クラスへGO！

泳ぎを習いたい

YES

かなづちだ

NO

12.5m以上泳げる

NO

25m以上泳げる

NO

YES

より速く泳ぎたい

NO

YES

⑥最上級クラスへGO！

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？

ご参加お待ちしております✿

初心・初級者向け

NO.1	テーマ：水泳にチャレンジ（生涯水泳を目指します）	実施種目
	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 日時：7/11（木）13:00～、7/19（金）13:00～、7/26（金）13:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。	基礎水泳
糸山 尚世	申込締切：7/9(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.2	テーマ：初めてスイミング！水に浮かんで楽に泳ごう！！	
	対象：【初級】・水泳を始めたばかりの方 ・少し泳ぐと呼吸が乱れて苦しいと感じる方 内容：水泳の基本（浮く、沈む、吸排気、手足を使って前に進む）を通して、息苦しさの解消と楽にゆっくり泳ぐ方法を練習していきます。 日時：7/ 8（月）14:00～、7/15（月/祝）14:00～、7/29（月）14:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。	基礎水泳 クロール
眞家 久雄	申込締切：7/6(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	

中級者向け①

NO.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：【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練習します。 日時：7/ 3 (水) 11:00～、7/10 (水) 11:00～、 7/17 (水) 11:00～、7/24 (水) 11:00～ 計4回	実施種目 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
鶴 菌 美紀	申込締切： 7/1(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.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。 ※動画撮影あり 日時：6/27 (木) 13:00～、7/ 4 (木) 13:00～、 7/11 (木) 13:00～、7/18 (木) 13:00～ 計4回	(1・2回目) クロール (3・4回目) 背泳ぎ + 気になる種目
新宮 香織	申込締切： 6/25(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.5 	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：【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。 日時：7/ 2 (火) 13:15～、7/ 9 (火) 13:15～、 7/16 (火) 13:15～、7/23 (火) 13:15～ 計4回	バタフライ
横島 満津子	申込締切： 6/30(日) 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、クロールも背泳ぎも行います 対象：【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。 日時：7/ 4 (木) 13:00～、7/11 (木) 13:00～、 7/18 (木) 13:00～、7/25 (木) 13:00～ 計4回	平泳ぎ クロール 背泳ぎ
横島 満津子	申込締切： 7/2(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	

中級者向け②

NO.7	テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを学ぼう 対象：【中級】1種目12.5m程度泳げる方 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：7/ 1 (月) 11:15～、7/ 8 (月) 11:15～、 7/29 (月) 11:15～ ※このクラスの実施回数は3回です。 計 3 回	実施種目 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
糸山 尚世	申込締切： 6/29(土) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.8	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：【中級】クロール、背泳ぎで25m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。 ※動画撮影あり 日時：6/27 (木) 20:00～、7/ 4 (木) 20:00～、 7/11 (木) 20:00～、7/18 (木) 20:00～ 計4回	クロール 背泳ぎ
新宮 香織	申込締切： 6/25(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.9	テーマ：楽に進むクロールとバタフライの基礎練習を行います。 対象：【中級】クロールで25m以上泳げる方 内容：・クロールは水の掻き方を中心に練習を行います。 ・バタフライはキック動作を中心に練習し、 前に進む為のキックのタイミングを練習します。 ※動画撮影あり 日時：6/26 (水) 11:00～、7/ 3 (水) 11:00～、 7/10 (水) 11:00～、7/17 (水) 11:00～ 計4回	クロール バタフライ
新宮 香織	申込締切： 6/24(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.10	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。 日時：7/ 5 (金) 11:00～、7/12 (金) 11:00～、 7/19 (金) 11:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。 計 3 回	バタフライ 平泳ぎ
横島 満津子	申込締切： 7/3(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
NO.11	テーマ：バタフライ・スカーリングを学ぼう 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 日時：7/11 (木) 11:30～、7/19 (金) 11:15～、 7/26 (金) 11:15～ ※このクラスの実施回数は3回です。 計 3 回	バタフライ スカーリング
糸山 尚世	申込締切： 7/9(火) 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.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！ 対象：【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 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。 日時：7/ 3（水）12:00～、7/10（水）12:00～、 7/17（水）12:00～、7/24（水）12:00～ 計4回 申込締切： 7/1(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	実施種目 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 鶴 蘭 美紀	テーマ：クロールのスピードアップを目指す 対象：【上級】 クロールで50mを1分以内で泳げる方 内容：クロールに関するドリルで泳ぎを確認し、 トレーニングスイムでスピードアップを図ります。 トレーニングスイムは75～100mのインターバルが中心です。 日時：7/ 3（水）20:10～、7/10（水）20:10～、 7/17（水）20:10～、7/24（水）20:10～ 計4回 申込締切： 7/1(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	クロール
経澤 耕達	申込締切： 7/1(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.14  眞家 久雄	テーマ：＜スイムクリニック＞背泳ぎを上手になろう！ 対象：【上級】 25mクロールを25秒以内で泳げる方。 25m背泳ぎを完泳出来る方。 内容：背泳ぎの推進力を向上させる為のストロークとキックの 習得とバサロキックの習得を目指します。 日時：6/27（木）14:30～、7/ 4（木）14:30～、 7/11（木）14:30～、7/18（木）14:30～ 計4回 申込締切： 6/25(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	背泳ぎ

《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）
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。
※定員になったクラスへの都度利用の申し込みは出来ません。予めご了承ください。
- 募集開始：2024年6月15日（土）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。

【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	6月17日（月）、7月22日（月）