

2025年

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】1月4日(土)～2月15日(土)

【申込開始日】12月18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)	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、4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

NO.1		実施種目
	テーマ：背泳ぎ・クロールを泳ごう 対象：【初心・初級者向け】顔が水につけれる方。 初めてレッスンを受ける方もお待ちしております。 内容：吸排気、姿勢、手や足の動かし方の練習をします。 日時：1/ 10（金）13:00～、1/ 17（金）13:00～ 1/ 24（金）13:00～、1/ 31（金）13:00～ 計4回	背泳ぎ クロール
寺田 美里	申込締切： 1/8(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.2		
	テーマ：背泳ぎ・クロールを25M泳いでみよう！ 対象：【初心・初級者向け】 内容：吸排気の確認を行い、浮く感覚を体験します。 浮いた体は小さい力でも進みます。 日時：1/ 8（水）11:30～、1/ 15（水）11:30～ 1/22（水）11:30～、1/ 29（水）11:30～ 計4回	背泳ぎ クロール
宮本 聡	申込締切： 1/6(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	

中級者向け

NO.3	テーマ：背泳ぎとクロールを楽に長く泳ぎましょう！ 対象：【中級者向け】 内容：キックとストローク（腕の使い方）の部分練習からスタートし、25Mはもちろん50Mも楽に泳げるような伸びのあるきれいな泳ぎを目指します。（最終日に希望者のみ撮影を行います。） 日時：1/ 8（水）20:00～、1/ 15（水）20:00～ 1/ 22（水）20:00～、1/ 29（水）20:00～ 計4回 申込締切： 1/6(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	実施種目
 橋本 翔		背泳ぎ クロール
NO.4	テーマ：バタフライを楽に泳ぎましょう！ 対象：【中級者向け】 内容：体重移動、キック（足）、ストローク（腕）の練習を中心に行いリラックスしてバタフライを泳げるようにしましょう！ 日時：1/ 10（金）13:30～、1/ 17（金）13:30～ 1/ 24（金）13:30～、1/ 31（金）13:30～ 計4回 申込締切： 1/8(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	バタフライ
 森國 賢		
NO.5	テーマ：バタフライと平泳ぎを25M楽に泳ぎましょう！ 対象：【中級者向け】 内容：キックとストローク（腕の使い方）の部分練習からスタートし最終的には25Mを楽に泳ぎきることができるような泳ぎの習得を目指します。（最終日に希望者のみ撮影を行います。） 日時：1/ 4（土）20:00～、1/ 11（土）20:00～ 1/ 18（土）20:00～、1/ 25（土）20:00～ 計4回 申込締切： 1/3(金) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	バタフライ 平泳ぎ
 橋本 翔		

上級者向け

NO.6	テーマ：ドリル練習、フォームチェックを含むスイムトレーニング 対象：【上級者向け】 4泳法で25m以上泳げる方 内容：1200～1500m程度のスイムトレーニングの中でフォーム改善（動画撮影、チェック）とタイムアップを目指すクラスです。 日時：1/ 8（水）11:00～、1/ 15（水）11:00～ 1/ 22（水）11:00～、1/ 29（水）11:00～ 計4回 申込締切： 1/6(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	実施種目
 富田 あゆみ		バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
NO.7	テーマ：スイムトレーニング 対象：【上級者向け】 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。 日時：1/ 18（土）20:00～、1/ 25（土）20:00～ 2/ 15（土）20:00～ 計3回 申込締切： 1/16(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 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 新納 健也		

《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。
1クールでの申込状況によって定員に空きがあった場合のみ受付可能(定員になったクラスは申込できません)

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 : 2025年12月18日(水) 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、PayPayのみご利用が可能です。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

※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