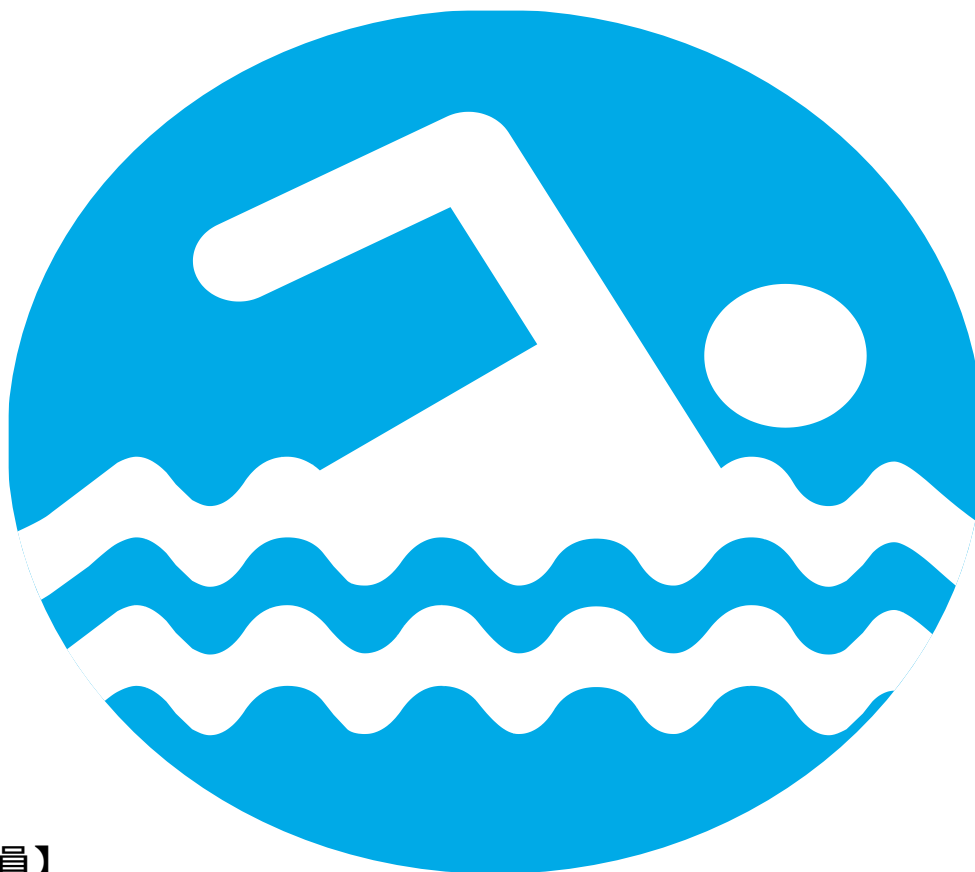


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2025年 9月30日(火)~11月10日(月)
申込開始:2025年 9月16日(火)~



【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所定の申込用紙に必要事項を記入し、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 ⇒



《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】

※他店舗利用（GGマスター会員は除く）の場合は都度、他店舗利用料1,100円（税込）が掛かります。

※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

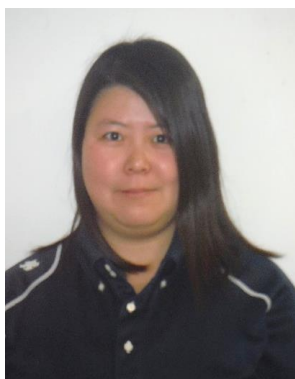
土曜日 10:00 ～ 21:30

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。

ゴールドジム千葉NTジョイフルアスレティッククラブ

0476-46-8844



テーマ：NO, 1 基本のキックの姿勢とストロークを見てみよう（中級）

平泳ぎを中心に基本のキック、ストローク姿勢を画像で確認しながら直していきます。

日時： 9/30（火）11:00～、10/ 7（火）11:00～
10/14（火）11:00～、10/21（火）11:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 2 重心移動を使ったバタフライ・平泳ぎキック（上級）

基本姿勢の確認をしてバタフライ、平泳ぎの体重移動を覚えよう。

日時： 9/30（火）12:00～、10/ 7（火）12:00～
10/14（火）12:00～、10/21（火）12:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：眞家 栄子

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 3 4泳法をスイスイ泳ごう！（上級）

基礎的な反復練習を繰り返して、
泳ぎの精度を向上させます。

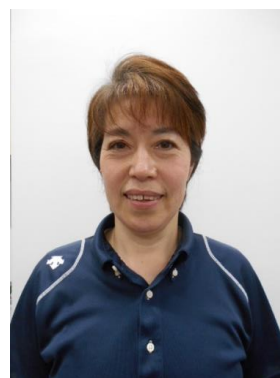
日時： 10/ 1（水）12:00～、10/15（水）12:00～
10/22（水）12:00～、10/29（水）12:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から12、13コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 4 平泳ぎ・背泳ぎ25m完泳クラス（中級）

スイムを中心に、楽に泳ぐ練習をしていき25m完泳を目指していきます。

日時： 10/ 1（水）13:00～、10/ 8（水）13:00～
10/15（水）13:00～、10/22（水）13:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から10、11コース）

担当：成毛 佳美

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 5 DRILL⇒SWIM (上級)

4泳法泳げる方、クロールで50mを1'15以内で泳げる方、マスターズ大会に参加される方向け。

ドリルで泳ぎ方を確認し、スイムで実践！

10/1バタフライ 10/8背泳ぎ 10/15平泳ぎ 10/22クロール

日時：10/ 1 (水) 13:15～、10/ 8 (水) 13:15～
10/15 (水) 13:15～、10/22 (水) 13:15～

計4回

担当：西村 千夏

場所：フリーコース (ギャラリー側から15, 16コース)
料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 6 ゆっくりバタフライ (中級)

まずはゆっくり、軽やかに泳げることを目標に練習していきます。初心者大歓迎

日時：10/ 2 (木) 13:00～、10/ 9 (木) 13:00～
10/16 (木) 13:00～、10/23 (木) 13:00～

計4回

担当：山田 小有希

場所：フリーコース (ギャラリー側から9, 10コース)

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 7 平泳ぎの復習 (撮影付き) (中級)

「進まないキック」「ひとかきひとけり」「進まない」など、平泳ぎの苦手を克服していきましょう。

日時：10/ 5 (日) 14:30～、10/12 (日) 14:30～
10/19 (日) 14:30～、10/26 (日) 14:30～

計4回

担当：河野 加織

場所：フリーコース (ギャラリー側から7, 8コース)

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 8キックから始めるバタフライ～リターンズ～ (中級)

10月はバタフライの基本のキックから応用編のキックを通じてバタフライの練習をしていきます。

日時：10/ 5 (日) 13:15～、10/12 (日) 13:15～
10/26 (日) 13:15～

計3回

担当：芦田 笑也

場所：フリーコース (ギャラリー側から9, 10コース)

料金：3,300円 (税込)



担当：河野 加織

テーマ： NO, 9 楽チンクロール（撮影付き）（中級）

「泳げるけど、もっと楽に綺麗なフォームで泳ぎたい」を目指すレッスンです。撮影して自分のフォームを確認しながら行っていきます。

日時： 10 / 6 (月) 10:45～、10 / 13 (月) 10:45～
10 / 27 (月) 10:45～

計 3 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から4、5コース）

料金： 3,300円（税込）



担当：高丸 知夏

テーマ： NO, 10 個人メドレーに挑戦（上級）

バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの練習を行い100m個人メドレーに挑戦してみましょう。

日時： 10 / 6 (月) 20:00～、10 / 27 (月) 20:00～
11 / 10 (月) 20:00～

計 3 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から6、7コース）

料金： 4,400円（税込）



担当：山田 優子

テーマ： NO, 11 スキンダイビング（初級）

マスク、シュノーケル、フィンを使い足の着く水深で泳ぐ事に慣れたら、水中に潜り、気持ち良く泳ぎましょう。水泳が苦手な方も気軽にチャレンジできます。

日時： 10 / 7 (火) 12:40～、10 / 14 (火) 12:40～
10 / 21 (火) 12:40～、10 / 28 (火) 12:40～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から15、16コース）

ダイビングゾーン

料金： 4,400円（税込）



担当：成毛 佳美

テーマ： NO, 12 はじめてのバタフライ（中級）

バタフライが初めての方向けにバタフライのキックから練習していきます。

日時： 10 / 13 (月) 11:30～、10 / 27 (月) 11:30～
11 / 3 (月) 11:30～、11 / 10 (月) 11:30～

計 4 回

場所： フリーコース（ギャラリー側から7、8コース）

料金： 4,400円（税込）



テーマ： NO. 13 平泳ぎ・バタフライ前に泳ぐか？上に泳ぐか？（上級）

効率的な平泳ぎ・バタフライを目指して理論から練習を組み立てます。

日時： 10/14（火）12:00～、10/21（火）12:00～
10/28（火）12:00～

計3回

場所： フリーコース（ギャラリー側から12、13コース）

担当：高野 秀人

料金： 3,300円（税込）

《備考》



→タブレットで動画を撮影します。撮影した動画は録画保存はいたしません。確認後は、削除いたします。

- ・キック ⇒ 足の動作
- ・ストローク ⇒ 手の動作
- ・吸排気、排気⇒ 水中での呼吸
- ・タイミング ⇒ 手と足のタイミング、呼吸と動作のタイミングなど
- ・面かぶりキック ⇒ 息継ぎなしでの下向きのバタ足
- ・面かぶりクロール ⇒ 息継ぎなしのクロール
- ・ドリル（ドリル練習） ⇒ 基本的な技術や知識を繰り返し練習し、定着・強化すること
- ・キャッチ ⇒ 手で水をとらえる動作

初級：クロール、背負泳ぎを習得を目指すクラス。

中級：平泳ぎ、バタフライを習得を目指すクラス。

上級：各4泳法の泳力向上、スピードアップを目指すクラス。