

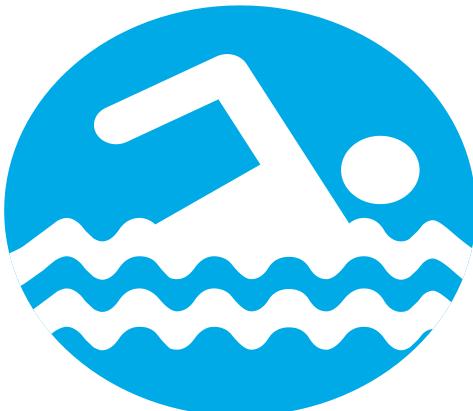
2026年3月度 スイミング成人有料 グループプレッサンのご案内

【日程】 3月2日（月）～4月1日（水）

【申込開始日】 2026年2月15日（日）

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すでに3名以上の方の場合は、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

泳ぎを習いたい

YES

かなづちだ

②初心クラスへGO！

YES

12.5m以上泳げる

NO

③初級クラスへGO！

NO

25m以上泳げる

④中級クラスへGO！

NO

より速く泳ぎたい

YES

⑤上級クラスへGO！

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ぬ方にオススメです。

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

N.O.1	実施種目
 <p>テーマ：水泳にチャレンジ（生涯水泳を目指します） 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：3/ 6 (金) 13:00～、3/13 (金) 13:00～ 3/27 (金) 13:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	基礎水泳
糸山 尚世 <small>申込締切： 3/4(水) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</small>	計3回
N.O.2	実施種目
 <p>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：3/ 2 (月) 14:00～、3/ 9 (月) 14:00～ 3/23 (月) 14:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	基礎水泳 クロール
眞家 久雄 <small>申込締切： 2/28(土) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</small>	計3回

中級者向け①

実施種目	
バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール	<p>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。</p> <p>対象：【中級】クロールで25m程度泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：3/11（水）11:00～、3/18（水）11:00～ 3/25（水）11:00～、4/ 1（水）11:00～ 計4回</p>
(1・2回目) クロール (3・4回目) 背泳ぎ + 気になる種目	<p>鶴薙 美紀 申込締切：3/9(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p> <p>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！</p> <p>対象：【中級】クロールや背泳ぎで25m以上泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：3/ 5（木）13:00～、3/12（木）13:00～ 3/19（木）13:00～、3/26（木）13:00～ 計4回</p>
クロール バタフライ	<p>新宮 香織 申込締切：3/3(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p> <p>N.O.5 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。</p> <p>対象：【中級】クロールで25m以上泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：3/ 4（水）11:00～、3/11（水）11:00～ 3/18（水）11:00～、3/25（水）11:00～ 計4回</p>
背泳ぎ 平泳ぎ クロール	<p>新宮 香織 申込締切：3/2(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p> <p>N.O.6 テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを学ぼう</p> <p>対象：【中級】1種目12.5m程度泳げる方</p> <p>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</p> <p>日時：3/ 2（月）11:15～、3/ 9（月）11:15～ 3/23（月）11:15～、3/30（月）11:15～ 計4回</p>
	<p>糸山 尚世 申込締切：2/28(土) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>

中級者向け②

N.O.7	実施種目
 <p>テーマ：平泳ぎとバタフライに挑戦しよう 対象：【中級】クロールで25m程度泳げる方 内容：平泳ぎの復習、バタフライは、1から練習していきます 　今まで練習してきた方、これからチャレンジする方、 　どちらの方もお待ちしてます。 日時：3/ 5 (木) 12:50～、3/12 (木) 12:50～ 　3/19 (木) 12:50～ 　※このクラスの実施回数は3回です。</p>	計3回
新納 彩香	平泳ぎ バタフライ
申込締切：3/3(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
N.O.8	実施種目
 <p>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：3/ 6 (金) 11:15～、3/13 (金) 11:15～ 　3/27 (金) 11:15～ 　※このクラスの実施回数は3回です。</p>	計3回
糸山 尚世	バタフライ スカーリング
申込締切：3/4(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
N.O.9	実施種目
 <p>テーマ：クロールを速く泳ごう！ 対象：【中級】クロールで50m程度泳げる方 内容：「クロール25m、50mを速く泳げるよう！」を目標に 　レッスンします。速く泳ぐ為にの水の搔き方、ターン 　動作を中心に練習していきます。 日時：3/ 3 (火) 12:00～、3/10 (火) 12:00～ 　3/17 (火) 12:00～、3/24 (火) 12:00～ 計4回</p>	クロール
井坂 行人	クロール
申込締切：3/1(日) 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

N O.10		実施種目
	<p>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！</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>日時：3/11（水）12:00～、3/18（水）12:00～ 3/25（水）12:00～、4/ 1（水）12:00～ 計4回</p>	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
鶴菌 美紀	申込締切： 3/9(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
N O.11	実施種目	
	<p>テーマ：クロールのスピードアップを目指す</p> <p>対象：【上級】クロールで50mを1分以内で泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：3/ 2（月）20:00～、3/ 9（月）20:00～ 3/23（月）20:00～、3/30（月）20:00～ 計4回</p>	クロール
経澤 耕達	申込締切： 2/28(土) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	
N O.12	実施種目	
	<p>テーマ：長い距離を泳ごう！</p> <p>対象：【上級】4種目25mを完泳出来る方。</p> <p>内容：4種目を混ぜてOK！1時間で1,500m以上泳いでみましょう。フォーム改善・体力強化を目的に泳ぎます。</p> <p>日時：3/ 5（木）14:30～、3/12（木）14:30～ 3/19（木）14:30～、3/26（木）14:30～ 計4回</p>	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
眞家 久雄	申込締切： 3/3(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)	

«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**3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：2026年2月15日（日）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（**3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 【2月】2月16日（月）【3月】3月16日（月）