

# 2026年1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】1月5日（月）～2月9日（月）

【申込開始日】2025年12月15日（月）

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 <u>3名以上</u> 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 ⇒



## 【最低実施人数の変更について】

人件費、エネルギーコスト高騰の為、参加料金を  
据え置きし、最低実施人数を2名→3名へ  
変更することといたしました。

何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

# 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） 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　：1/16（金）13:00～、1/23（金）13:00～ 1/30（金）13:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。	実施種目
			基礎水泳
糸山　尚世		申込締切：　1/14(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：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　：1/　5（月）14:00～、 <u>1/12（月・祝）13:00～</u> 1/26（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：　1/3(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

<b>NO.3</b> 	<p>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：1/ 7 (水) 11:00～、1/14 (水) 11:00～ 1/21 (水) 11:00～、1/28 (水) 11:00～ 計4回</p>	<b>実施種目</b>  バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
鶴 菌 美紀	申込締切： 1/5(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	(1・2回目) クロール (3・4回目) 背泳ぎ + 気になる種目
<b>NO.4</b> 	<p>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：1/ 8 (木) 13:00～、1/15 (木) 13:00～ 1/22 (木) 13:00～、1/29 (木) 13:00～ 計4回</p>	
新宮 香織	申込締切： 1/6(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	クロール バタフライ
<b>NO.5</b> 	<p>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：1/ 7 (水) 11:00～、1/14 (水) 11:00～ 1/21 (水) 11:00～、1/28 (水) 11:00～ 計4回</p>	
新宮 香織	申込締切： 1/5(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
<b>NO.6</b> 	<p>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：1/26 (月) 11:15～、2/ 2 (月) 11:15～ 2/ 9 (月) 11:15～ ※このクラスの実施回数は3回です。</p>	
糸山 尚世	申込締切： 1/24(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	<div>計 3 回</div>

# 中級者向け②

NO.7	<p>テーマ：平泳ぎとバタフライに挑戦しよう</p> <p>対象：【中級】クロールで25m程度泳げる方</p> <p>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います。</p> <p>日時：1/ 8（木）12:50～、1/22（木）12:50～ 1/29（木）12:50～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p> <p><b>計3回</b></p>	<p>実施種目</p> <p>平泳ぎ バタフライ</p>
新納 彩香	<p>申込締切： 1/6(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
NO.8	<p>テーマ：バタフライ・スカーリングを学ぼう</p> <p>対象：【中級】クロールで12.5m以上泳げる方</p> <p>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</p> <p>日時：1/ 9（金）11:15～、1/16（金）11:15～ 1/23（金）11:15～、1/30（金）11:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ スカーリング</p>
糸山 尚世	<p>申込締切： 1/7(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
NO.9	<p>テーマ：クロールを速く泳ごう！</p> <p>対象：【中級】クロールで50m程度泳げる方</p> <p>内容：「クロール25m、50mを速く泳げるように！」を目標に レッスンをします。速く泳ぐ為の水の掻き方、ターン 動作を中心に練習していきます。</p> <p>日時：1/ 6（火）12:00～、1/13（火）12:00～ 1/20（火）12:00～、1/27（火）12:00～ 計4回</p>	<p>クロール</p>
井坂 行人	<p>申込締切： 1/4(日) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	

# 上級・最上級者向け

<b>NO.10</b>	<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：1/ 7（水）12:00～、1/14（水）12:00～ 1/21（水）12:00～、1/28（水）12:00～ 計4回</p>	<b>実施種目</b>  バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
鶴 蘭 美紀	申込締切： 1/5(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
<b>NO.11</b>	<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：1/ 5（月）20:00～、<u>1/12（月・祝）18:00～</u>、 1/26（月）20:00～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p> <div>計 3 回</div>	クロール
経澤 耕達	申込締切： 1/3(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
<b>NO.12</b>	<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：1/ 8（木）14:30～、1/15（木）14:30～ 1/22（木）14:30～、1/29（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： 1/6(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**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：2025年12月15日（月）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(**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	【12月】12月15日（月）【1月】1月19日（月） ※年末年始のお休みは別途ご確認ください。