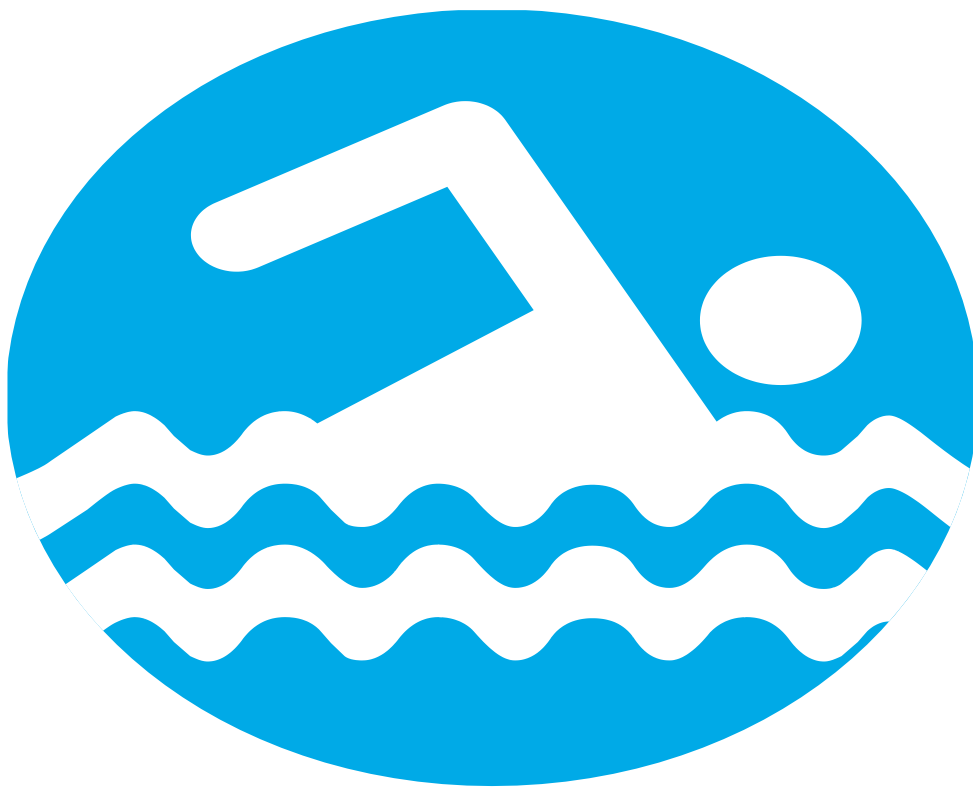


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程：2026年4月29日(水)～5月28日(木)
申込開始：2026年4月15日(水)～



【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。
5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**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。

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(**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。

【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

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 4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）（中級）

平泳ぎ、バタフライの泳法習得、クロール、背泳ぎの正しいタイミングを覚えましょう！！

日時：4/29（水）13:00～、5/13（水）13:00～
5/20（水）13:00～、5/27（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. 2 楽チン背泳ぎ（撮影付き）（中級）

背泳ぎ自己流では泳げるけど「疲れる」「進みが悪い」などの悩みを解決して楽に背泳ぎを泳げることを目指します。

日時：5/4（月）10:45～、5/11（月）10:45～
5/25（月）10:45～

計3回

場所：フリーコース（ギャラリー側から9、10コース）

担当：河野 加織

料金：3,300円（税込）



テーマ：NO. 3 「だけ」スイム① バタフライだけ（上級）

1ヶ月の間、1種目だけにこだわり基本からレベルアップした練習をします。

日時：5/5（火）12:00～、5/12（火）12:00～
5/19（火）12:00～、5/26（火）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 基本をがっつり4泳法（上級）

4泳法の基本にこだわった反復練習を行います。

日時：5/6（水）12:00～、5/13（水）12:00～
5/20（水）12:00～、5/27（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, 5 DRILL⇒SWIM (上級)

4泳法泳げる方向け。

ドリルで泳ぎ方を確認し、スイムで実践！

5/6バタフライ5/13背泳ぎ5/20平泳ぎ5/27クロール

日時： 5/ 6 (水) 13:15～、5/13 (水) 13:15～
5/20 (水) 13:15～、5/27 (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 バタフライ&クロール (中級)

それぞれの泳ぎの苦手部分を見直して
今より楽に泳げるように練習します。

日時： 5/ 7 (木) 13:00～、5/21 (木) 13:00～
5/28 (木) 13:00～

計3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：3,300円 (税込)



テーマ：NO, 7 クロール・背泳ぎ・平泳ぎのスクーリングを中心とした水のかき方 (中級)

クロール・背泳ぎ・平泳ぎのスクーリングを中心とした水のかき方を映像で確認しよう。

日時： 5/12 (火) 11:00～、5/19 (火) 11:00～
5/26 (火) 11:00～

計3回

担当：眞家 栄子

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)



テーマ：NO, 8 クロールとバタフライの水の押し方 (上級)

クロールとバタフライの水の押し方と体重移動を
映像で確認しよう。

日時： 5/12 (火) 12:00～、5/19 (火) 12:00～
5/26 (火) 12:00～

計3回

担当：眞家 栄子

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：山田 優子

テーマ： NO. 9 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： 5/12（火）12：40～、5/19（火）12：40～
5/26（火）12：40～

計3回

場所： フリーコース（ギャラリー側から15、16コース）
一部ダイビングゾーン

料金： 3,300円（税込）



担当：高野 秀人

テーマ： NO. 10 OWS=長い距離をラクに泳ごう（上級）

OWS、トライアスロンのスイムなど長い距離を泳ぐ練習をします。

日時： 5/14（木）13：00～、5/21（木）13：00～
5/28（木）13：00～

計3回

場所： フリーコース（ギャラリー側から12、13コース）

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。