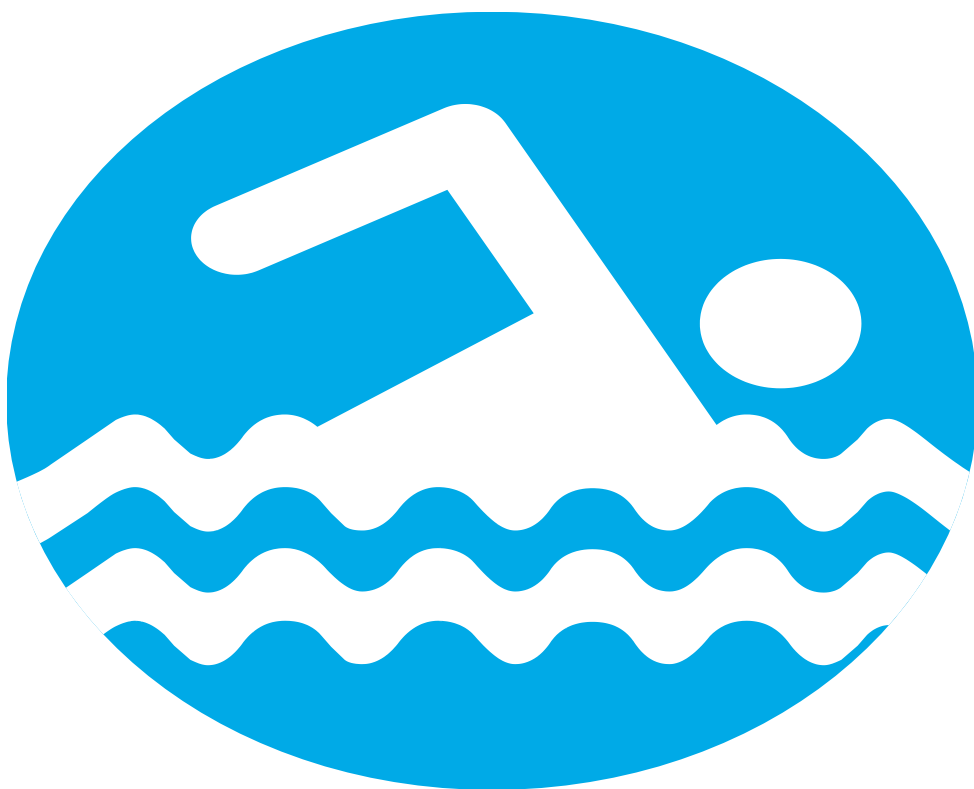


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2026年7月29日(水)~8月31日(月)
申込開始:2026年7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！！（撮影付き）

日時： 7/29（水）13:00～、8/ 5（水）13:00～
8/19（水）13:00～、8/26（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： 8/ 3（月）10:45～、8/10（月）10:45～
8/17（月）10:45～、8/24（月）10:45～

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：河野 加織

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO. 3 平泳ぎの調整（上級）

平泳ぎのプルを中心にキックとのバランスを取ります。
平泳ぎの手の使い方を練習してバタフライに繋げましょう。

日時： 8/ 4（火）12:00～、8/18（火）12:00～
8/25（火）12:00～

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：眞家 栄子

料金：3,300円（税込）



テーマ：NO. 4 「だけ」スイム④ 「クロール」だけ（上級）

クロールの姿勢、キック、プルの全てを見直しましょう！

日時： 8/ 4（火）12:00～、8/11（火）12:00～
8/18（火）12:00～、8/25（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, 5 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： 8 / 4（火）12:40～、8 / 18（火）12:40～
8 / 25（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：山田 優子



テーマ：NO, 6 基礎から1歩進めた4泳法（上級）

4泳法の基本から1歩進めた反復練習をします。

日時： 8 / 5（水）12:00～、8 / 12（水）12:00～
8 / 19（水）12:00～、8 / 26（水）12:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から13、14コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 7 バタフライ&クロール（中級）

よりラクに。より楽しく。

長く泳げるバタフライとクロールを目指します。

日時： 8 / 6（木）13:00～、8 / 20（木）13:00～
8 / 27（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）

担当：山田 小有希

料金：3,300円（税込）



テーマ：NO, 8 リラックスクロール（中級）

力を抜いてゆったり泳げるそんなクロールの習得を目指していきます。

日時： 8 / 6（木）14:00～、8 / 20（木）14:00～
8 / 27（木）14:00～

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：芦田 笑也

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
- ・プル ⇒ 手や腕を使って水をかき、推進力を生み出す動作
- ・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。