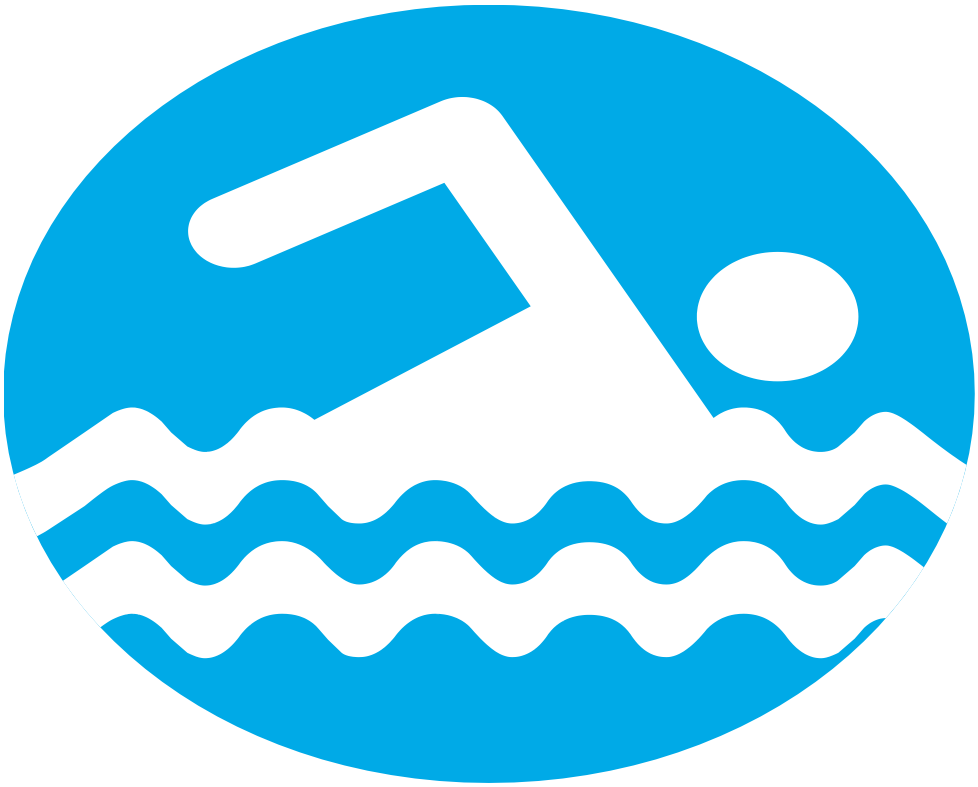
ゴールドジム千葉ニュータウン　ジョイフルアスレティッククラブ

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３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。
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。

【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

担当：成毛　佳美

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）

料金：4，４００円（税込）

担当：河野　加織

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）

料金：４，４００円（税込）

担当：眞家　栄子

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）

料金：３，３００円（税込）

担当：高野　秀人

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）

料金：４，４００円（税込）

□

担当：山田　優子

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：高野　秀人

テーマ：ＮＯ，６　基礎から１歩進めた４泳法（上級）

４泳法の基本から一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１２、１３コース）

料金：４，４００円（税込）

□

担当：山田　小有希

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４回

場所：フリーコース（ギャラリー側から１２、１３コース）

料金：４，４００円（税込）

□

担当：芦田　笑也

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）

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。