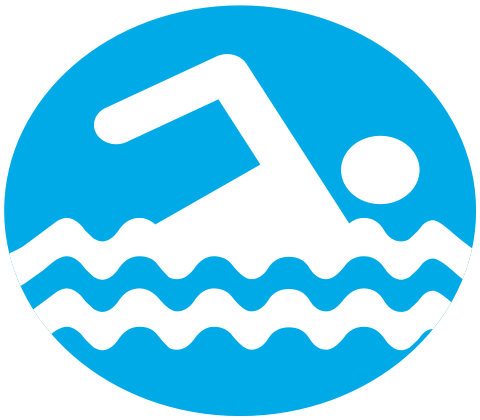
2026年12月度
スイミング成人有料
グループレッスンのご案内

【日程】11月26日（木）～12月28日（月）
【申込開始日】2026年11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、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

YES

②初心クラスへGO！

NO

12.5m以上泳げる

NO

③初級クラスへGO！

25m以上泳げる

NO

④中級クラスへGO！

YES

より速く泳ぎたい

NO

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

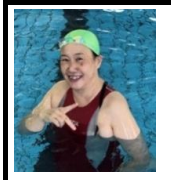
より楽に、より長く泳ぐ事を目標に技術練習を行って
いきます。（飛込み練習やタイム測定も行います）

⑥ 最上級クラス

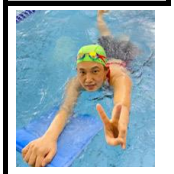
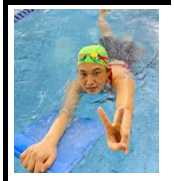
大会参加や自己記録更新を目標に練習を行って
いきます。（飛込み練習やタイム測定も行います）

あなたに合ったクラスは見つかりましたか？
ご参加お待ちしています✤

初心・初級者向け

		実施種目
ＮＯ.1  **糸山　尚世**	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　：12/11（金）13:00～、12/18（金）13:00～ 12/25（金）13:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。　**計３回** **申込締切：**　12/9(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	基礎水泳
ＮＯ.2  **眞家　久雄**	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　：12/ 7（月）14:30～、12/14（月）14:30～ 12/28（月）14:30～ ※このクラスの実施回数は3回です。　**計３回** **申込締切：**　12/5(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	基礎水泳 クロール

中級者向け①

		実施種目
NO.3	テーマ：クロールをゆっくり長く泳ごう。 対象　：【中級】面かぶりクロールで12.5m程度泳げる方 内容　：クロールで疲れたり呼吸がうまくできない方など 体の使い方を練習します。 日時　：12/ 2（水）11:00～、12/ 9（水）11:00～ 12/16（水）11:00～、12/23（水）11:00～　計４回	クロール
 鶴薗　美紀	**申込締切：**　11/30(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.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！ 対象　：【中級】クロールや背泳ぎで25m以上泳げる方 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。 ★楽に長く泳ぐ為の練習を行います。 日時　：11/26（木）13:00～、12/ 3（木）13:00～ 12/10（木）13:00～、12/17（木）13:00～　計４回	（1・2回目） クロール （3・4回目） 背泳ぎ ＋ 気になる種目
 新宮　香織	**申込締切：**　11/24(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.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。 対象　：【中級】クロールで25m以上泳げる方 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。 日時　：12/ 2（水）11:00～、12/ 9（水）11:00～ 12/16（水）11:00～ ※このクラスの実施回数は3回です。 **計３回**	クロール バタフライ
 新宮　香織	**申込締切：**　11/30(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）	
NO.6	テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを学ぼう 対象　：【中級】１種目12.5m程度泳げる方 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 日時　：11/30（月）11:15～、12/ 7（月）11:15～ 12/14（月）11:15～ ※このクラスの実施回数は3回です。 **計３回**	背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 糸山　尚世	**申込締切：**　11/28(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②

		実施種目
NO.7	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。 ひとかきひとけりの練習もしていきます。 日時　：12/ 3（木）12:50～、12/10（木）12:50～ 12/17（木）12:50～ ※このクラスの実施回数は3回です。 **計３回** **申込締切：　12/1(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）**	平泳ぎ バタフライ
 新納　彩香		
NO.8	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　：12/ 4（金）11:15～、12/11（金）11:15～ 12/18（金）11:15～、12/25（金）11:15～　計４回 **申込締切：　12/2(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）**	バタフライ スカーリング
 糸山　尚世		
NO.9	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　：クロールの水の掻き方、楽に泳ぐ為のポイントを 一緒にチャレンジしていきましょう。 日時　：11/24（火）12:00～、12/ 1（火）12:00～ 12/ 8（火）12:00～、12/15（火）12:00～　計４回 **申込締切：　11/22(日) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）**	クロール
 井坂　行人		

上級・最上級者向け

		実施種目
NO.10	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！ 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 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。 日時　：12/ 2（水）12:00～、12/ 9（水）12:00～ 12/16（水）12:00～、12/23（水）12:00～　計４回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 鶴薗　美紀	**申込締切：　11/30(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）**	
NO.11	テーマ：クロールのスピードアップを目指す 対象　：【上級】クロールで50ｍを1分以内で泳げる方 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。 日時　：12/ 7（月）20:10～、12/14（月）20:10～ 12/28（月）20:10～ ※このクラスの実施回数は3回です。 **計３回**	クロール
 経澤　耕達	**申込締切：　12/5(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）**	
NO.12	テーマ：【スイムクリニック】泳力向上で速くなろう！ 対象　：【上級】４種目25ｍを完泳出来る方。 内容　：泳力(泳ぎ続ける力)を向上させて各種目の泳速を速くする為の トレーニングをします。 ※内容はキツイですが自分の出来る範囲での参加もOK 日時　：11/26（木）14:30～、12/ 3（木）14:30～ 12/10（木）14:30～、12/17（木）14:30～　計４回	バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
 眞家　久雄	**申込締切：　11/24(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11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	【１１月】１１月１６日（月）　【１２月】１２月２１日（月）、３１日（木）

ゴールドジム土浦茨城ジョイフルアスレティッククラブ
０２９-８４２-８８３３