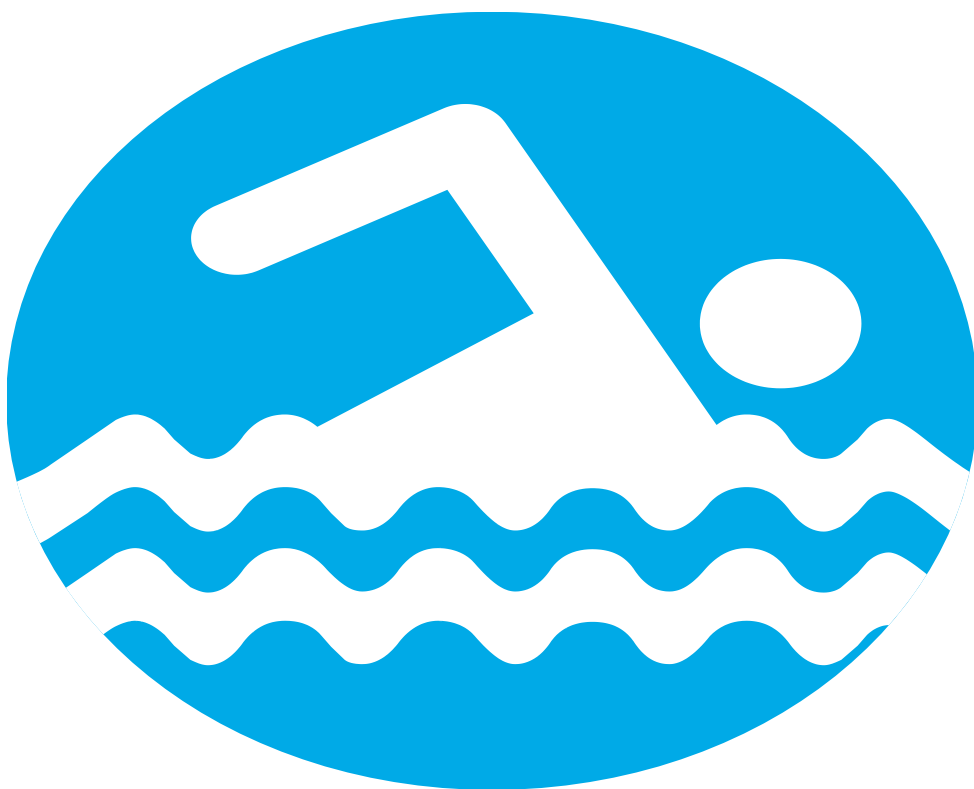


スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2026年10月27日(火)~11月25日(水)
申込開始:2026年10月13日(火)~



【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



担当：眞家 栄子

テーマ：NO. 1 バタフライの体の使い方（上級）

バタフライの泳ぎの中で体のうねりが
どのように連動しているのか知しましょう。

日時：10/27（火）10:30～、11/ 3（火）10:30～
11/10（火）10:30～、11/17（火）10:30～

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：山田 優子

テーマ：NO. 2 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：10/27（火）12:40～、11/17（火）12:40～
11/24（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 小有希

テーマ：NO. 3 ゆったりバタフライ（中級）

ゆっくり楽に泳げるバタフライを
目指して基本から練習します。

日時：11/ 2（月）11:30～、11/ 9（月）11:30～
11/30（月）11:30～

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）



担当：高野 秀人

テーマ：NO. 4 平、バタ、きれいに泳ぎましょう（上級）

平泳ぎとバタフライをきれいに泳げる様に
基本をくり返し練習します。

日時：11/ 3（火）12:00～、11/10（火）12:00～
11/17（火）12:00～、11/24（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）



テーマ： NO. 5 基本+αの4泳法（上級）

4泳法の基本に少し足し算の練習をします。

日時： 11/ 4（水）12:00～、11/11（水）12:00～
11/18（水）12:00～、11/25（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. 6 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： 11/ 4（水）13:00～、11/11（水）13:00～
11/18（水）13:00～、11/25（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. 7 脱・自己流4泳法（上級）

「出来ているはず」を映像で確認しながら修正して練習しましょう。

日時： 11/ 5（木）13:00～、11/12（木）13:00～
11/19（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）

《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。