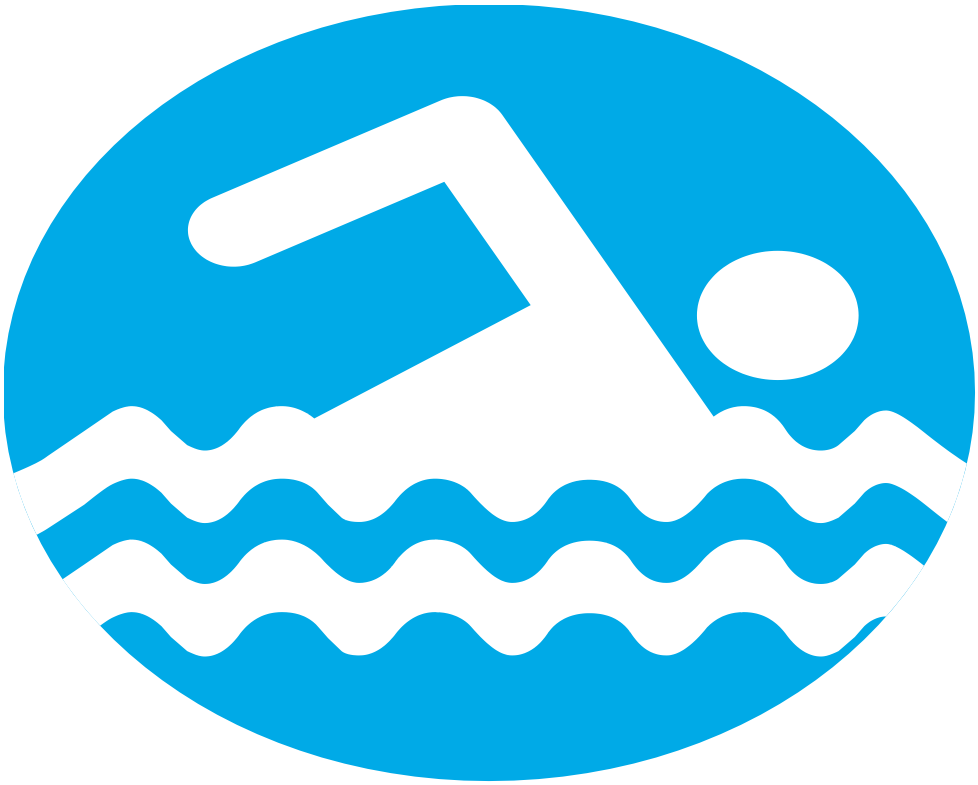
ゴールドジム千葉ニュータウン　ジョイフルアスレティッククラブ

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11月24日（火）～　1月25日（月）
申込開始：2026年11月10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：眞家　栄子

テーマ：ＮＯ，１　クロール・バタフライのフォーム調整（上級）

クロールの水の押し方をバタフライの泳ぎにつなげていきましょう。

日時：１１／２４（火）１０：３０～、１２／　１（火）１１：３０～
１２／　８（火）１０：３０～、１２／１５（火）１１：３０～

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：高野　秀人

テーマ：ＮＯ，２　「なんちゃって」でもいいから個人メドレーを泳ごう（上級）

バタフライと平泳ぎがなんとなく泳げればOK
個人メドレー気分を味わう練習です。

日時：１２／　１（火）１２：００～、１２／　８（火）１２：００～
１２／１５（火）１２：００～、１２／２２（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，３　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：１２／　１（火）１２：４０～、１２／　８（火）１２：４０～
１２／１５（火）１２：４０～、１２／２２（火）１２：４０～

計４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：４，４００円（税込）



担当：高野　秀人

テーマ：ＮＯ，４　基本の「基」４泳法（上級）

基本中の基本から徹底的に４泳法を見直します。

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

場所：フリーコース（ギャラリー側から１３、１４コース）

料金：４，４００円（税込）



担当：成毛　佳美

テーマ：ＮＯ，５　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：１２／　２（水）１３：００～、１２／　９（水）１３：００～
１２／１６（水）１３：００～、１２／２３（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：山田　小有希

テーマ：ＮＯ，６　基本見直し４泳法　（中級）

４泳法を映像を使って見直して、今より楽に泳ぐ
ことを目標に練習しましょう。

日時：１２／　３（木）１３：００～、１２／１０（木）１３：００～
１２／１７（木）１３：００～、１２／２４（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：山田　小有希

テーマ：ＮＯ，７　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：１２／　７（月）１１：００～、１２／１４（月）１１：００～
１／　４（月）１１：００～、　１／２５（月）１１：００～

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）

≪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。