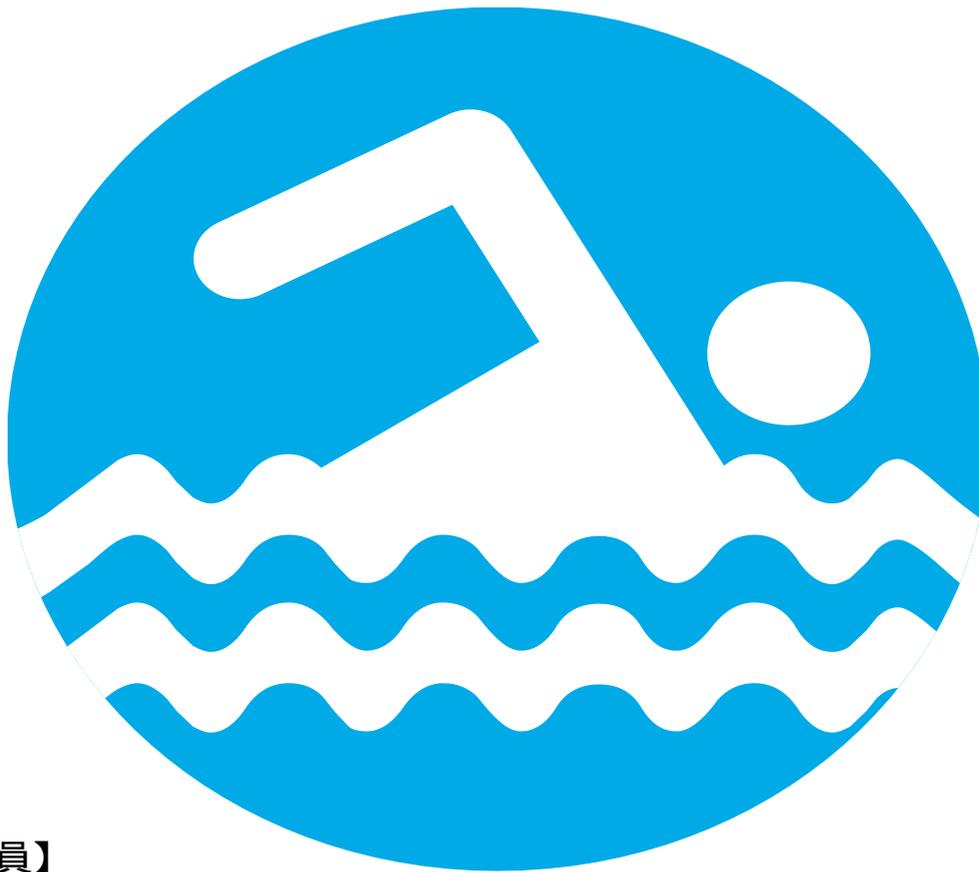


# スイミング成人有料 グループレッスンのご案内

日程:2024年 9月30日(月)~11月25日(月)  
申込開始:2024年 9月16日(月)~



## 【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2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、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

※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。

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。

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、直接申込または電話予約のみとなります)

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で2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。

募集開始 : 各クール開始日の2週間前にスケジュール(レッスン内容、担当指導員)を発表し募集を開始致します。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。

※電話予約、WEB予約は、受付終了日までにメインフロントにて申込用紙のご記入とご入金をしていただきます。申込用紙のご記入と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。

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(現金のみ)と致します。但し、支払い当日のキャンセルのみ各支払い方法での返金と致します。

※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(現金のみ)致します。

※レッスンが中止(2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。

### 【受付時間】

平日	10:00	～	22:00
土曜日	10:00	～	21:00
日曜日・祝日	10:00	～	19:00
休館日	毎月		第3月曜日



テーマ：NO, 1 クロール・背泳ぎ25m完泳クラス (初級)

排気・身体の浮き沈みを使い、身体のコントロールをしながらクロール・背泳ぎの泳ぎ方を覚えていきます。

日時： 9/30 (月) 13:00~、10/ 7 (月) 13:00~  
10/14 (月) 13:00~、10/28 (月) 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 平泳ぎの姿勢確認 (中級)

平泳ぎの体のポジショニングをビデオで確認しながら、練習していきます。

日時： 10/ 1 (火) 11:00~、10/ 8 (火) 11:00~  
10/15 (火) 11:00~、10/22 (火) 11:00~

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：眞家 栄子

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 3 バタ足・ドルフィンキックの確認 (上級)

進むためのKickを習得しましょう！

フィンを使用することもあります。

日時： 10/ 1 (火) 12:00~、10/ 8 (火) 12:00~  
10/15 (火) 12:00~、10/22 (火) 12:00~

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：眞家 栄子

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 4 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/ 1 (火) 12:40~、10/ 8 (火) 12:40~  
10/15 (火) 12:40~、10/22 (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)

担当：山田 優子

ダイビングゾーン

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 5 平泳ぎ・背泳ぎ25m完泳クラス (中級)

スイムを中心に、楽に泳ぐ練習をしていき25m完泳を目指していきます。

日時：10/2 (水) 13:00~、10/9 (水) 13:00~  
10/16 (水) 13:00~、10/23 (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)

担当：成毛 佳美

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 6 週替わり4泳法 (中級)

4泳法を楽しく練習しましょう。 10/3 バタフライ&クロール  
10/10 背泳ぎ&クロール 10/17 平泳ぎ&クロール

日時：10/3 (木) 13:00~、10/10 (木) 13:00~  
10/17 (木) 13:00~

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：山田 小有希

料金：3,300円 (税込)



テーマ：NO, 7 楽チン平泳ぎ (撮影付き) (中級)

平泳ぎに必要な身体の使い方を習得し、「楽に進む」平泳ぎを目指します。

日時：10/7 (月) 10:45~、10/14 (月) 10:45~  
10/28 (月) 10:45~

計3回

場所：フリーコース (ギャラリー側から4、5コース)

担当：河野 加織

料金：3,300円 (税込)



テーマ：NO, 8 個人メドレーに挑戦 (上級)

バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの練習を行い100m個人メドレーに挑戦してみましょう。

日時：10/7 (月) 20:00~、10/28 (月) 20:00~  
11/11 (月) 20:00~、11/25 (月) 20:00~

計4回

場所：フリーコース (ギャラリー側から6、7コース)

担当：高丸 知夏

料金：4,400円 (税込)



テーマ：NO, 9 スピードアップ4泳法（上級）

レースに向けた短いインターバルでの練習や負荷を上げた練習でスピードアップを目指します。

日時：10/8（火）12:00～、10/15（火）12:00～  
10/22（火）12:00～、10/29（火）12:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から11、12コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 10 4泳法、基本の反復練習（上級）

基本的な反復練習で、泳法精度を上げます。

日時：10/9（水）12:00～、10/16（水）12:00～  
10/23（水）12:00～、10/30（水）12:00～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から11、12コース）

担当：高野 秀人

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 11 スピードアップバタフライ（上級）

バタフライのキック、手と足のタイミングを練習してスピードアップを目指します。

日時：10/2（水）14:15～、10/9（水）14:15～  
10/16（水）14:15～、10/23（水）14:15～

計4回

場所：フリーコース（ギャラリー側から15、16コース）

担当：芦田 笑也

料金：4,400円（税込）



テーマ：NO, 12 本番直前、スタート練習（上級）

陸上トレーニング、リアクションの反応アップも含めて、スタート練習を行います。

日時：10/10（木）14:00～、10/17（木）14:00～  
10/24（木）14:00～

計3回

場所：フリーコース（ギャラリー側から12、13コース）  
ダイビングゾーン

担当：高野 秀人

料金：3,300円（税込）



テーマ：NO. 13 初めてバタフライ(撮影付き) (中級)

腰に負担のかからない、楽に進むバタフライを習得するクラスです。バタフライ初めての方もご参加頂けます。

日時：10/13 (日) 14:00～、10/20 (日) 14:00～  
10/27 (日) 14:00～

計3回

場所：フリーコース (ギャラリー側から7、8コース)

担当：河野 加織

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
- ・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

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。