

# 2025年4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】4月2日（水）～4月30日（水）

【申込開始日】2025年3月15日（土）

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、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。

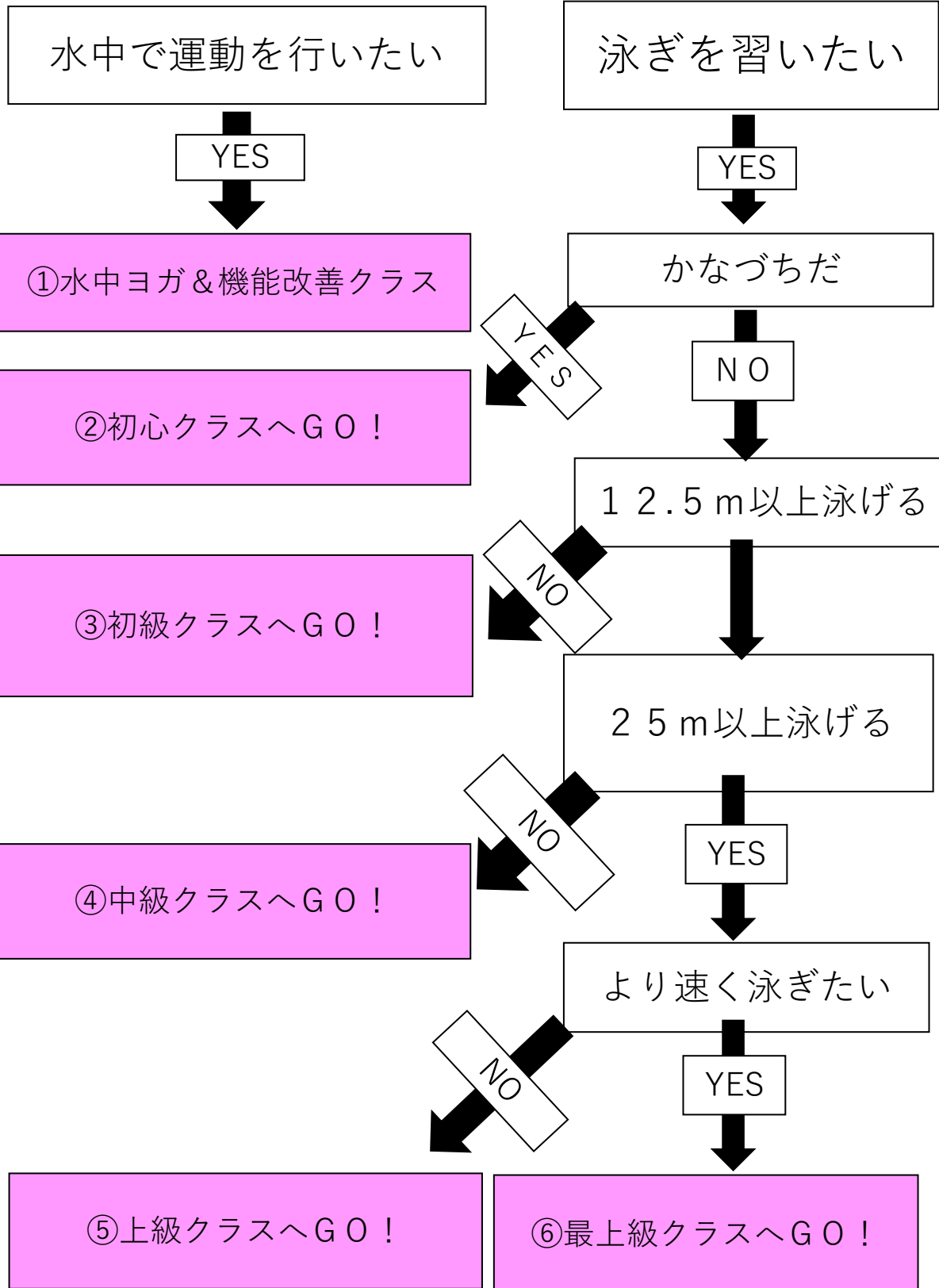
WEB予約を行うには、マイページのご登録が必要です。

※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！



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？**

**ご参加お待ちしております✿**

# 初心・初級者向け


NO.1	<p>テーマ：水泳にチャレンジ（生涯水泳を目指します）</p> <p>対象：【初心】初めてレッスンを受ける方、泳げない方</p> <p>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</p> <p>日時：4/ 4（金）13:00～、4/11（金）13:00～、 4/18（金）13:00～、4/25（金）13:00～ 計4回</p>	<p>実施種目</p> <p>基礎水泳</p>
 <p>糸山 尚世</p>	<p>申込締切： 4/2(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<p>基礎水泳 クロール</p>
<p>NO.2</p>  <p>眞家 久雄</p>	<p>テーマ：初めてスイミング！水に浮かんで楽に泳ごう！！</p> <p>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</p> <p>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、息苦しきの解消と楽にゆっくり泳ぐ方法を練習 していきます。</p> <p>日時：4/ 7（月）14:00～、4/14（月）14:00～、 4/28（月）14:00～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold;">計3回</div>	<p>基礎水泳 クロール</p>
<p>眞家 久雄</p>	<p>申込締切： 4/5(土) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>
<p>NO.3</p>  <p>宮澤 洸武</p>	<p>テーマ：クロール・背泳ぎで25m完泳を目指そう！</p> <p>対象：【初級】バタ足で12.5m泳げる方</p> <p>内容：手足の使い方、水の掻き方など、細かく伝えていきます。</p> <p>日時：4/ 6（日）14:00～、4/13（日）14:00～、 4/20（日）14:00～、4/27（日）14:00～ 計4回</p>	<p>クロール 背泳ぎ</p>
<p>宮澤 洸武</p>	<p>申込締切： 4/4(金) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	<p>クロール</p>
<p>NO.4</p>  <p>幸福 颯真</p>	<p>テーマ：25mクロールを楽に泳ごう</p> <p>対象：【初級】バタ足、クロールで12.5m程度泳げる方</p> <p>内容：水平姿勢、手の掻き方、キック動作を練習し、 楽に泳げる泳ぎ方の習得を目指します。</p> <p>日時：4/ 9（水）14:45～、4/16（水）14:45～、 4/23（水）14:45～、4/30（水）14:45～ 計4回</p>	<p>クロール</p>
<p>幸福 颯真</p>	<p>申込締切： 4/7(月) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	

# 中級者向け①

<p><b>NO.5</b></p> 	<p>テーマ：4泳法を美しいフォームでゆっくり長く効率的な泳ぎ方を目指します。</p> <p>対象：【中級】クロールで25m程度泳げる方</p> <p>内容：体の使い方、動かし方、タイミングなど効率良い泳ぎを練習します。</p> <p>日時：4/ 2 (水) 11:00～、4/ 9 (水) 11:00～、 4/23 (水) 11:00～、4/30 (水) 11:00～ 計4回</p>	<p><b>実施種目</b></p> <p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>鶴菌 美紀 申込締切： 3/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		
<p><b>NO.6</b></p> 	<p>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！</p> <p>対象：【中級】クロールや背泳ぎで25m以上泳げる方</p> <p>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。 ★クロールと背泳ぎのタッチターンの練習も行います。</p> <p>日時：4/ 3 (木) 13:00～、4/10 (木) 13:00～、 4/17 (木) 13:00～、4/24 (木) 13:00～ 計4回</p>	<p>(1・2回目) クロール (3・4回目) 背泳ぎ + 気になる種目</p>
<p>新宮 香織 申込締切： 4/1(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		
<p><b>NO.7</b></p> 	<p>テーマ：背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを学ぼう</p> <p>対象：【中級】1種目12.5m程度泳げる方</p> <p>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</p> <p>日時：4/ 7 (月) 11:15～、4/14 (月) 11:15～、 4/28 (月) 11:15～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>糸山 尚世 申込締切： 4/5(土) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		
<p><b>NO.8</b></p> 	<p>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。</p> <p>対象：【中級】クロールで25m以上泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：4/ 9 (水) 11:00～、4/16 (水) 11:00～、 4/23 (水) 11:00～、4/30 (水) 11:00～ 計4回</p>	<p>クロール バタフライ</p>
<p>新宮 香織 申込締切： 4/7(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		

**計3回**

# 中級者向け②

NO.9		実施種目
	<p>テーマ：平泳ぎを中心に練習し、クロールも背泳ぎも行います</p> <p>対象：【中級】クロールで25m程度泳げる方</p> <p>内容：水のかき方、脚の動かし方、呼吸のタイミングを練習し、楽に泳げるよう練習します。</p> <p>日時：4/10（木）12:50～、4/17（木）12:50～、4/24（木）12:50～</p> <p>※このクラスの実施回数は3回です。</p>	<p>平泳ぎ クロール 背泳ぎ</p>
<p>新納 彩香</p>	<p>申込締切： 4/8(火) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
<p>NO.10</p>	<p>テーマ：バタフライ・スカーリングを学ぼう</p> <p>対象：【中級】クロールで12.5m以上泳げる方</p> <p>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。</p> <p>※動画撮影あり</p> <p>日時：4/ 4（金）11:15～、4/11（金）11:15～、4/18（金）11:15～、4/25（金）11:15～ 計4回</p>	<p>バタフライ スカーリング</p>
<p>糸山 尚世</p>	<p>申込締切： 4/2(水) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	
<p>NO.11</p>	<p>テーマ：クロールを長く泳げるようにしよう</p> <p>対象：【中級】クロールで50m程度泳げる方</p> <p>内容：水の掻き方を中心に練習していき、ゆったり長く泳げる泳ぎ方や呼吸のタイミングを身に付けていきます。</p> <p>日時：4/ 8（火）12:00～、4/15（火）12:00～、4/22（火）12:00～、<u>4/29（火/祝）12:00～</u> 計4回</p>	<p>クロール</p>
<p>井坂 行人</p>	<p>申込締切： 4/6(日) 23:59まで（都度利用は当日お問合せください）</p>	

**計3回**

# 上級・最上級者向け

<p><b>NO.12</b></p>  <p>鶴菌 美紀</p>	<p>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！</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>日時：4/ 2 (水) 12:00～、4/ 9 (水) 12:00～、 4/23 (水) 12:00～、4/30 (水) 12:00～ 計4回</p>	<p><b>実施種目</b></p> <p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>申込締切： 3/31(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		
<p><b>NO.13</b></p>  <p>経澤 耕達</p>	<p>テーマ：クロールのスピードアップを目指す</p> <p>対象：【上級】 クロールで50mを1分以内で泳げる方</p> <p>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。</p> <p>日時：4/ 9 (水) 20:10～、4/16 (水) 20:10～、 4/23 (水) 20:10～、4/30 (水) 20:10～ 計4回</p>	<p>クロール</p>
<p>申込締切： 4/7(月) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		
<p><b>NO.14</b></p>  <p>眞家 久雄</p>	<p>テーマ：&lt;スイムクリニック&gt; ひと掻きでたくさん進む泳ぎを身に付けよう！</p> <p>対象：【上級】 4種目25mを完泳出来る方。</p> <p>内容：水泳において大切なキャッチ動作やストローク動作を中心に練習し、ひと掻きで進む距離を伸ばすことを目指します。</p> <p>日時：4/ 3 (木) 14:30～、4/10 (木) 14:30～、 4/17 (木) 14:30～、4/24 (木) 14:30～ 計4回</p>	<p>バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール</p>
<p>申込締切： 4/1(火) 23:59まで (都度利用は当日お問合せください)</p>		

《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）  
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。

※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：2025年3月15日（土）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。

※レッスンを中止(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。

【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	【3月】3月17日（月） 【4月】4月21日（月）