



# 成人 泳法レッスン

## 【 詳 細 】

対 象 : グンゼスポーツ会員様  
定 員 : 各10名  
申 込 : 6月24日(水)10:00~  
受付場所 : グンゼスポーツ吹田健都フロント



ラクに泳ぎたい！等、  
「〇〇になりたい」の  
お手伝いをします！  
きっと泳ぐことが  
楽しくなりますよ！

## 【経歴】

グンゼスポーツ桜宮や枚方  
などで初心者の方から、  
中級クラスまでを担当

※時間外の方でも「参加費のみ」で受講可能！  
但し、施設利用は前後30分のみ。

担当:谷口

7月1.8.22.29日(水)  
14:15~15:15

## 姿勢とKick(キック)

力を入れる場所(お腹)や空気が入る場所(胸)を意識して、  
ストリームライン(基本姿勢)をつくりませんか？

### 内容

浮力と重心を意識し軸を安定させ、抵抗の少ない姿勢をつくります。  
固めた姿勢ではなく、動ける体幹を意識して行ないます！

### 対象

どなたでもご参加していただけます。泳げない人でもOK！！

### 料金

4,400円(税込)/4回  
※2週目からの参加であれば、3,300円(税込)  
※入金はレッスン当日にお願い致します

7月1.8.22.29日(水)  
19:00~19:30

## 歩く機能改善

ただ歩くだけではもったいない！！  
水の抵抗を利用し、楽しみながら歩いてみましょう！

### 内容

背骨を中心に丸める、反らせる、横に倒したり、ねじったり  
様々な方向を意識させ、動ける身体を目指します。

### 対象

どなたでもご参加していただけます。  
泳ぐことではなく、歩くことがメインとなります。

### 料金

500円(税込)/1回  
※入金はレッスン当日にお願い致します



# 成人 泳法レッスン

## 【詳細】

対象：グンゼスポーツ会員様  
定員：10名  
申込：7月29日(水)10:00～  
受付場所：グンゼスポーツ吹田健都フロント

※時間外の方でも「参加費のみ」で受講可能！  
但し、施設利用は前後30分のみ。



担当：谷口

「ラクに泳ぎたい！等、  
「〇〇になりたい」の  
お手伝いをします！  
きっと泳ぐことが  
楽しくなりますよ！

## 【経歴】

グンゼスポーツ桜宮や枚方  
などで初心者の方から、  
中級クラスまでを担当

8月5.12.19.26日(水)  
14:15～15:15

## キック&ストローク

### 内容

「キック＝脚」「ストローク＝腕」と、思っていないですか？  
実は効率良く泳ぐためには、違うところに意識を持てることが大切！  
4回のレッスンを通じて修得していきましょう！

### 対象

どなたでもご参加していただけます。泳げない人でもOK！！

### 料金

¥4,400(税込)/4回  
※2週目からの参加であれば、¥3,300(税込)  
※入金はレッスン当日にお願い致します

レッスンを欠席された場合でも、ご返金・次月度以降での持ち越しは  
致しかねません。ご了承ください。

NEW

## パーソナルスイムレッスン

【泳法指導】【泳力向上】【健康増進】

お客様のご要望に合わせて指導を行ないます。  
マンツーマン指導なのでどんな小さな悩み事でも  
ご相談いただけます！

### 料金

30分 ¥3,300(税込) ※入金は当日にお願い致します

### 予約可能時間

毎週水曜 18時～ ※空き状況確認、お申し込みはフロントまで





# 成人 泳法レッスン

## 【 詳 細 】

対 象 : グンゼスポーツ会員様  
定 員 : 10名  
申 込 : 8月26日(水)10:00~  
受付場所 : グンゼスポーツ吹田健都フロント

※時間外の方でも「参加費のみ」で受講可能！  
但し、施設利用は前後30分のみ。



担当:谷口

ラクに泳ぎたい！等、  
「〇〇になりたい」の  
お手伝いをします！  
きっと泳ぐことが  
楽しくなりますよ！

## 【経歴】

グンゼスポーツ桜宮や枚方  
などで初心者の方から、  
中級クラスまでを担当

9月2.9.16.23日(水)  
14:15~15:15

## 呼吸のタイミング

### 内容

呼吸が苦しくなって途中で立つことはありませんか？  
呼吸にはコツがあります！！  
4週かけてタイミングをつかむ練習をしていきましょう！

### 対象

どなたでもご参加していただけます。泳げない人でもOK！！

### 料金

¥4,400(税込)/4回  
※2週目からの参加であれば、¥3,300(税込)  
※入金はレッスン当日にお願い致します

レッスンを欠席された場合でも、ご返金・次月度以降での持ち越しは  
致しません。ご了承ください。

NEW

## パーソナルスイムレッスン

【泳法指導】【泳力向上】【健康増進】

お客様のご要望に合わせて指導を行ないます。  
マンツーマン指導なのでどんな小さな悩み事でも  
ご相談いただけます！

### 料 金

30分 ¥3,300(税込) ※入金は当日にお願い致します

### 予約可能時間

毎週水曜 18時~ ※空き状況確認、お申し込みはフロントまで