

笑顔で!!出来た!!喜びを!!

# 無料体験 & 入会キャンペーン

期間

6月1日(木) ~ 6月28日(水)

期間入会特典①

**入会金  
全クラス0円**

期間入会特典②

**キッズクラス入会  
指定用品一式半額**

※併学クラス入会の場合  
水泳・体操どちらかの  
指定用品一式半額となります。

期間入会特典③

**成人クラス入会  
ゴーグル・キャップ  
プレゼント**

<入会手続き>

- ①郵便通帳記号・番号 ②通帳使用印  
③キッズクラスは指定用品代 ④月謝1ヶ月分  
※当月入会の場合当月・翌月2ヶ月分の月謝が必要になります。

**無料で2回も体験出来ます!!**

体験予約受付期間 5月25日(木) ~ 6月27日(火)

対象 会員外(一部を除く)

- ※体験希望日を前日までに電話又は直接フロントでご予約下さい。
  - 各クラス定員になり次第締め切らせて頂きます。
  - ※気になるクラスを2クラス選べます。
  - ※スクールバスのご利用は出来ません。
- クラス詳細は裏面に記載

**成人用セール水着  
同時期販売開催!!**

**東所沢スポーツクラブ**  
所沢市東所沢1-10-5

TEL04-2944-2344

受付時間/平日 10:00~20:00  
日曜日10:00~14:30

検索

**東所沢スポーツクラブ**

<http://www.hsc-tampopo.jp/>

休館日 5月29日(月)~31日(水)  
6月29日(木)・30日(金)



# 体験クラス詳細

## キッズクラス

※各クラス体験は1回までとなり、合計2回まで体験が出来ます。  
(親子ベビークラスを除く)

幼児水泳			学童水泳		
級	帽子色	検定内容	級	帽子色	検定内容
20級	ピンク	潜り5秒・浮き身5秒	13級	赤	5mけのびバタ足
時間	クラス	曜日			
14:45~16:00	幼児水泳	月~土			
15:45~17:00	幼児水泳	月~土			
16:45~18:00	学童水泳	月~土			

※幼児クラスは20級・学童クラスは13級での体験になります。



幼児体育		幼児・学童体操		学童体操	
マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの器械体操を中心にレベル別指導を行い、楽しくたくさん体を動かし心身ともにステップアップ!		おもに幼児体育の内容でお子様に合ったレベル別指導を行い体力や技術だけでなく心も成長してもらえよう指導していきます!		マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの器械体操をお子様に向けたレベル別指導で楽しみながら心・技術・体力ともに向上を目指します!	
時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日
14:40~15:40	月・水・木・土	15:45~16:45	月・水・木・土	16:50~17:50	月・水・木・土
				17:55~18:55	月・水・木・土

知覚体育		オールラウンド		オールラウンドⅡ・Ⅲ	
幼児期の運動能力と知覚力の発達を促しひとりひとりの良い部分を引き出すよう助けます。		オールラウンドな方面から基本的な運動と新しい発見の体育を取り入れレベルに合わせた練習時間を設けています。		考える・協力する・動くという子供たちのバランスのとれた成長を育むための体育を考案します!!	
時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日
14:40~15:40	火・金	15:45~16:45	火・金	16:50~17:50	火・金
				17:55~18:55	火

親子ベビー	
生後6カ月~3歳までの親子で一緒にプールに入り、先生とコミュニケーションを取りながら、お子様に合わせて水中運動を行い無理なく楽しく明るく指導しています。	
時間	曜日
11:00~11:45	火
10:00~10:45	木

※同クラス2回まで体験が出来ます。

- ※幼児クラス注意事項 2歳10ヶ月~(下記の条件を満たしている事が条件です)
- ①先生の話が聞けること
  - ②先生にトイレを言えること
  - ③オムツが取れていること(水泳のみ)
  - ④その他クラブからの注意を守れること
  - ⑤レッスンの妨げになるようであればご相談させていただきます

月謝 週1回 6,400円 週2回 8,500円 併学 9,900円~

※好きなクラスを2つ選べます。

## 成人クラス

※下記のクラスの中で2回まで体験が出来ます。  
健康流水クラスは7日(水)・14日(水)は9:30~10:30のレッスンとなります。

健康流水		腰痛		アクアウォーキング	
流水マシンで水の流れを作り、流れの中でのいろいろな歩き方などで気軽に楽しく出来る水中運動です!		いつまでも動ける体作りをしませんか?陸上に比べて体への負担が少ない水中で全身バランスよく体を動かし、膝や肩や腰の痛みなどの予防・改善を目指しませんか?		陸上のストレッチからはじまり、気になっている部分を水中で体を動かし心身ともに健康で素敵な体を目指しましょう!!	
時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日
10:00~11:00	水・土	11:15~12:30	水	13:30~14:30	水・土
		11:00~12:15	土		

カジュアル		婦人		一般	
自由に歩いたり、泳いだりするフリークラス!! 自分のペースで無理なく運動し、ジャグジー・打たせ湯で日頃の疲れを解消しませんか!?		【女性限定】 女性だけの水泳クラス!! 楽しい雰囲気に参加できます!! 初中級=クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 上級=4種目総合練習		【男性も女性もOK!!】 まったく泳げない方から上級者まで個人のレベルにあったレッスン!! 初中級=クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 上級=4種目総合練習	
時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日
12:15~13:45	火・金・土	11:00~12:15	月・木・土	18:45~20:00	水・土
19:15~21:30	月・火・木・金	11:15~12:30	水	19:45~21:00	月~土
10:00~15:00	日	13:30~14:45	火・金		

## 月謝

週1回 6,400円

カジュアル 4,330円~

週2回 8,500円

併学 9,900円~

※好きなクラスを2つ選べます。  
(カジュアルを除く)

## YOGAクラス

※現会員の方もご利用頂けます。

ヨガ指導歴10年以上のベテランインストラクターが優しく、楽しく指導しています。  
初心者からお子様連れの方(3歳未満)も大歓迎です。  
身体のリフレッシュ・ストレス解消と一緒にヨガを楽しみましょう。(定員10名)

日程	時間	日程	時間
3日(土)	13:30~14:20	19日(月)	13:30~14:20
			14:40~15:30
5日(月)	13:30~14:20	22日(木)	19:30~20:20
	14:40~15:30		
12日(月)	13:30~14:20	25日(日)	13:00~13:50
	14:40~15:30	26日(月)	13:30~14:20
17日(土)	13:30~14:20		

※ご本人様・小さなお子様の事故や怪我等の責任は負いかねます。

## レッスンチケット

1回 1,000円

5回 4,800円

10回 9,000円

先着20名様  
ヨガマットプレゼント  
※5回・10回チケットを  
購入して頂いた方が  
対象となります。