



新春 平成30年

初泳ぎ入会キャンペーン

1月4日～1月31日まで

今がチャンス

入会金 **0**円

先着**30**名 特別特典

成人クラス
ゴーグル&キャップ
プレゼント

キッズクラス
指定用品一式半額
※併学クラス入会は水泳・体操どちらかの
指定用品一式となります。

《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分と翌月分の月謝が必要になります。

1月7日(日)

プール無料開放

受付時間 10:00～14:30

営業時間 10:00～15:00

どなたでもご利用可能です！！



東所沢スポーツクラブ
所沢市東所沢1-10-5
☎04-2944-2344
休館日 / 1月8日

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/>



幼児・学童水泳

	月	火	水	木	金	土	日
8:45~10:00						学童水泳 13級~6級	カジュアル (自由水泳)
10:00~10:45				親子ベビー			4月~10月 11:00~17:00 受付終了 16:30
11:00~11:45		親子ベビー					
14:45~16:00	幼児 20級~15級	幼児 20級~15級	幼児 20級~15級	幼児 20級~15級	幼児 20級~15級	幼児 20級~15級	11月~3月 11:00~16:00 受付終了 15:30
15:45~17:00	学童 13級~9級	学童 13級~9級	学童 13級~9級	学童 13級~9級	学童 13級~9級	学童 13級~9級	
16:45~18:00	学童 13級~6級	学童 13級~6級	学童 13級~6級	学童 13級~6級	学童 13級~6級	学童 13級~6級	
17:45~19:00	上級 5級~1級 水泳育成	上級 5級~1級 水泳育成	上級 5級~1級 水泳育成	上級 5級~1級 水泳育成	上級 5級~1級 水泳育成	上級 5級~1級 水泳育成	
17:45~20:00	水泳選手	水泳選手	水泳選手 17:45~19:00	水泳選手	水泳選手	水泳選手 7:00~8:45	

幼児水泳			学童水泳			学童上級		
級	帽子色	検定内容	級	帽子色	検定内容	級	帽子色	検定内容
20級	ピンク	浮き身5秒・もぐり5秒	13級	赤	5mけのびバタ足	5級Fr	青	50m自由形 (52秒00)
19級	ピンク	4m顔つけバタ足	12級	赤	10m呼吸つきバタ足	5級Ba	青	50m背泳ぎ (1分02秒00)
18級	オレンジ	5mけのびバタ足	11級	赤	10m面かぶりクロール	4級Br	青	50m平泳ぎ (1分05秒00)
17級	オレンジ	10m呼吸つきバタ足	10級	赤	15m片側呼吸クロール	4級Flv	青	50mバタフライ (56秒00)
16級	オレンジ	10m面かぶりクロール	9級	赤	25m両側呼吸クロール	3級	青	100m個人メドレー (1分45秒00)
15級	オレンジ	15m片側呼吸クロール	8級	白	25m背泳ぎ	2級	青	200m個人メドレー (3分40秒00)
			7級	黄	25m平泳ぎ	1級	自由	得意種目の強化
			6級	青	25mバタフライ			

※ 幼児クラス注意事項
(下記の条件を満たしている事が条件です)
①先生の話が聞ける事 ②先生にトイレを言える事 ③オムツが取れている事
④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
⑤その他クラブの注意が守られない場合 ⑥2歳10ヶ月~

※選手・育成はコーチ推薦

幼児・学童体操

	月	火	水	木	金	土
8:45~9:45						学童体操
14:40~15:40	幼児体育	知覚体育	幼児体育	幼児体育	知覚体育	幼児体育
15:45~16:45	幼児・学童体操	オールラウンドⅠ	幼児・学童体操	幼児・学童体操	オールラウンドⅠ	幼児・学童体操
16:50~17:50	学童体操	オールラウンドⅡ	学童体操	学童体操	オールラウンドⅡ	学童体操
17:55~18:55	学童体操	オールラウンドⅢ	学童体操	学童体操	クラシックバレエ初級 18:00~18:45	学童体操
18:00~19:30	体操育成		体操育成	体操育成	クラシックバレエ上級	体操育成
19:00~21:30	体操選手	体操選手	体操選手	体操選手	18:45~20:00	体操選手 11:00~13:30

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て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るように指導しています!	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とってレベル別指導で楽しみながら、技術・体力ともに向上を目指していきます!

※ 幼児クラス注意事項
(下記の条件を満たしている事が条件です)
①先生の話が聞ける事 ②先生にトイレを言える事
③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
④その他クラブの注意が守られない場合
⑤2歳10ヶ月~

知覚体操	オールラウンドⅠ	オールラウンドⅡ・Ⅲ	体操選手・育成	クラシックバレエ
幼児期の運動能力と知覚力の発達を促しとりど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"という子供達のバランスのとれた成長を育むための体育を考案しています!	技術を高めていく中で挨拶返事等のマナーをしっかりとし、学びクラブ代表として対外試合に出場をしています。	クラシックバレエはダンスの基本となります。一緒に楽しくバレエを始めてみませんか?

※選手・育成はコーチ推薦

成人クラス

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00			健康流水			健康流水	カジュアル (自由水泳)
11:00~12:15	婦人		婦人・腰痛 11:15~12:30	婦人		婦人・腰痛	4月~10月 11:00~17:00 受付終了 16:30
12:15~13:45	カジュアル				カジュアル	カジュアル	
13:30~14:45	婦人		777ホーキング 14:30まで		婦人	777ホーキング 14:30まで	11月~3月 11:00~16:00 受付終了 15:30
18:45~20:00	一般	一般	一般	一般	一般	一般	
19:45~21:00	一般	一般	一般	一般	一般	一般	
19:15~21:30	カジュアル	カジュアル		カジュアル	カジュアル		

健康流水	腰痛	アクアオーキング
流水マシンで水の流れを作り、流れの中でいろいろな歩きなどで気軽に楽しくできる水中運動です!	いつまでも動ける体作りませんか? 陸上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・腰の痛みなどの予防・改善を目指します!	二の腕・お腹・足回り... 気になっている部分を水中で体を動かし身体の中・外ともに健康で素敵な体を目指しましょう!!
婦人	一般	カジュアル
【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	自由に泳げたい方だけのフリークラス! 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?

各クラス 月謝			※税込表示価格	
成人クラス 週1回/6,400円 週2回/8,500円 併学 9,900円~		幼児・学童クラス(水泳・体操) 週1回/6,400円 週2回/8,500円 併学 9,900円~		
カジュアルE 月10回/4,330円 (振替不可)	カジュアルD 月16回/5,360円 (振替不可)	カジュアルN 月無制限/8,450円 (カジュアルクラスのみ)	親子ベビー 週1回/6,400円 週2回/8,500円	バレエ 初級/8,240円 上級/9,790円 併学 11,100円~

自由水泳(日曜のみ)		※税込表示価格	
4月~10月 11:00~17:00 受付終了 16:30	会員 200円	会員外 大人 1,000円 幼児 300円	
11月~3月 11:00~16:00 受付終了 15:30	休会中の方 700円	小中学生 600円	3歳未満 0円
※ 幼児には必ず保護者の同伴が必要となります 会員付添 300円 会員外付添 1,000円			