入会キャンペーン&無料体験

2018年6月1日(金)~6月28日(木)

※詳細は裏面記載

今年2月に会員の方を対象に

インフルエンザのアンケートを実施しました。



成人

Q最近風邪をひかなかった

88%

75%

Q今年インフルエンザにならなかった

97%



83%



成人クラスご入会でゴーグル&キャッププレゼント

入会金 〇円

キツズクラスご入会で指定用品一式 ※併学クラスご入会の場合体操・水泳どちらかの指定用品が対象になります。 半額

成人用セール水着

同時期販売!

<入会手続き>

①郵便通帳記号・番号 ②通帳使用印

全クラス

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。

東所沢スポーツクラブ TEL 04-2944-2344

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-10-5

受付時間 10:00~20:00 (月~土)

10:00~14:30 (日)

詳細はHPをチェック→



体験クラス詳細

体験予約受付期間:5月28日(月)~6月27日(水)

: 会員外(一部を除く)

※体験希望日の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。

※スクールバスのご利用は出来ません。

ラアノー ・ ※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。

| 0 0 | | | | | |
|------------|--------------|-------|-------|-------|------------|
| 幼児水泳 ※20級で | O級での体験になります。 | | 学童水泳 | ※13級で | での体験になります。 |
| 級 | 内 | 容 | 級 | 3 | 内容 |
| 20級 | 潜り5秒・ | 浮き身5秒 | 1 3 | 級 | 5mけのびバタ足 |
| クラス | | | 時間 | | 曜日 |
| 幼児水泳 | | 14: | 45~16 | : 0 0 | 月~土 |
| 幼児水泳 | | 15: | 45~17 | : 0 0 | 月~土 |
| 学童水泳 | | 16: | 45~18 | : 0 0 | 月~土 |

親子ベビー ※同クラス2回体験出来ます。

生後6ヶ月~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い指導をしています。 ※妊娠中の方は参加をご遠慮下さい。

| 時間 | 曜日 |
|-------------|----|
| 11:00~11:45 | 火 |
| 10:00~10:45 | 木 |

※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先生にトイレが言えること 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 ご相談させて頂きます

幼児体育

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!

| 時間 | 曜日 |
|-------------|-------|
| 14:40~15:40 | 月・水・木 |

学童体操

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなど の器械体操をお子様に合ったレベル別指導 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 |
|-------------|---------|
| 16:50~17:50 | 月・水・木・土 |
| 17:55~18:55 | 月・水・木・土 |

知覚体育

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。

| 時間 | 曜日 |
|-------------|-----|
| 14:40~15:40 | 火・金 |

オールラウンドー

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。

| 時間 | 曜日 |
|------------|-----|
| 5:45~16:45 | 火・金 |

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。

オールラウンドⅡ・Ⅲ

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 |
|-------------|-----|
| 16:50~17:50 | 火・金 |
| 17:55~18:55 | ٠, |

※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6日(水)・13日(水)は 9:30~10:30のレッスンとなります。

健康流水

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方などで 気軽に楽しく出来る水中運動です!

| 時間 | 曜日 |
|-------------|-----|
| 10:00~11:00 | 水・土 |

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?

| 時間 | 曜日 | 時間 | 曜日 |
|----------|-----|-------------|----|
| 0~11:00 | 水・土 | 11:15~12:15 | 水 |
| 7.411.00 | | 11:00~12:00 | 土 |

アクアウォーキング

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 |
|-------------|-----|
| 13:30~14:30 | 水・土 |

カジュアル

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!?

| 時間 | 曜日 |
|-------------|---------|
| 10:00~15:00 | |
| 12:15~13:45 | 火・金・土 |
| 19:15~21:30 | 月・火・木・金 |

婦人【女性限定】

女性だけの水泳クラス!! 楽しい雰囲気で参加できます!! 初中級=クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 上級=4種日総合練習

| 時間 | 曜日 |
|-------------|-------|
| 11:00~12:15 | 月・木・土 |
| 11:15~12:30 | 水 |
| 13:30~14:45 | 火・金 |

一般

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種日総合練習

| 時間 | 曜日 |
|-------------|-----|
| 18:45~20:00 | 水・土 |
| 19:45~21:00 | 月~土 |
| | |

週1回 6,400円 调2回 8,500円

カジュアル 4,330円~

併学 9,900円~ ※好きなクラスを2つ選べます。

ヨガ指導歴10年以上のベテランインストラクターが楽しく、丁寧に指導しています。 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・ストレス解消など一緒にヨガを楽しみましょう。(定員10名) ※レッスン時はヨガマットが必要になります。

| 日程 | 時間 |
|-------------|-------------|
| 4日(月) | 11:30~12:20 |
| | 13:30~14:20 |
| 10日(日) | 13:00~13:50 |
| 18日(月) | 11:30~12:20 |
| | 13:30~14:20 |
| 2 4 🖯 (🖯) | 13:00~13:50 |
| 25日(月) | 11:30~12:20 |
| | 13:30~14:20 |



5回券·10回券 ご購入の方 ヨガマットプレゼント

レッスンチケット 1回 1,000円

5回 4,800円

10回 9,000円