

入会キャンペーン!!

キャンペーン期間

2021 10/01(月)

～10/23(土)

特典01

全クラス入会金0円

特典02

成人クラス

ゴーグル&

キャッププレゼント



特典03

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半額となります。



同時開催無料体験

- ・体験期間 10月4日～23日迄 ※体験には前日までの予約が必要です
- ・無料体験は会員外対象となります(一部を除く)
- ・無料体験はお1人様1回までとなります
- ・キッズスイミングクラスは、幼児は20級、学童は13級での体験となります
- ・YOGAクラスは初めての方のみ対象です(クラブ会員可)
- ・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
- ・定員になり次第締め切らせて頂きます
- ・体験出来るクラスの詳細は裏面をご覧ください

SALE

成人用セール水着
同時販売開催!!

入会手続きについて

- 必要な物
- ①郵便通帳記号・番号
 - ②通帳使用印
 - ③指定用品代(キッズクラスのみ)
 - ④月謝1ヶ月分(当月入会の場合、月謝2ヶ月分)

※定員数に達しているクラスへの新規入会が出来ない場合がありますので事前にお問い合わせください



東所沢スポーツクラブ

所沢市東所沢1-10-5

☎04-2944-2344

受付時間/平日 10:00～20:00
/日曜日 臨時休館日

10月24日～11月7日休館日

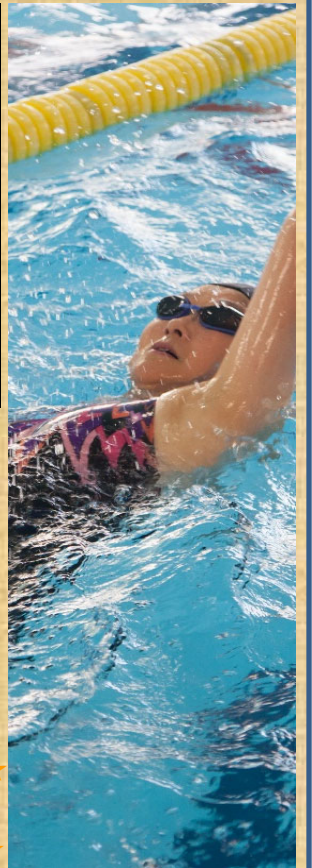
<http://www.hsc-tampopo.jp/>



体験可能クラス

成人・親子ベビークラス

	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00			健康流水	親子ベビー 10:00~10:45		健康流水
11:00~12:15	婦人	親子ベビー 11:00~11:45	婦人・腰痛 11:15~12:30	婦人		婦人・腰痛
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	アクアウォーキング 14:30まで		婦人	アクアウォーキング 14:30まで
18:45~20:00			一般			一般
19:45~21:00	一般	一般	一般	一般	一般	一般
19:15~21:00	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	アクアウォーキング
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方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・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！！ 楽しい雰囲気でも気軽に参加できます！！ 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	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、ジャグジーで日頃の疲れを解消しませんか？

親子ベビー	週1回 6,820円	週2回 9,020円
6ヶ月から3歳未満を対象としています。 親子でプールに入って楽しみませんか？	併学 10,450円	カジュアル 4,620円～

ヨガクラス



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・ストレス解消など一緒にヨガを楽しみましょう。

日程	時間	日程	時間
10月4日(月)	11:30~12:20	10月18日(月)	11:30~12:20

★ 1回券 1,000円 ★ 5回券 4,800円 ★ 10回券 9,000円 ★

キッズスイミングクラス

	月	火	水	木	金	土
14:45~16:00	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	
15:45~17:00	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	幼児水泳	
	学童水泳	学童水泳	学童水泳	学童水泳	学童水泳	
16:45~18:00	学童水泳	学童水泳	学童水泳	学童水泳	学童水泳	学童水泳

幼児水泳		
級	帽子色	検定内容
20級	ピンク	浮き身5秒・もぐり5秒
学童水泳		
級	帽子色	検定内容
13級	赤	5mけのびパタ足

※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(体操はとれてなくても良い)
④その他クラブの注意が守れる事
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
⑥2歳10ヶ月～

キッズジムクラス

	月	火	水	木	金	土
14:40~15:40	幼児体育	知覚体育	幼児体育	幼児体育	知覚体育	
15:45~16:45		オールラウンドⅠ		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
17:55~18:55		オールラウンドⅢ				学童体操

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頂け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あ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ていきます！
知覚体操	オールラウンドⅠ	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！

★ 週1回 6,820円 ★ 週2回 9,020円 ★ 併学 10,450円 ★

感染対策について

- ・入館の際はマスク着用をお願いします
- ・キッズジム・ヨガクラスはレッスン時もマスク着用をお願いします
- ・キッズスイミング・成人クラスはレッスン前後の待機、着替え時間のマスク着用をお願いします
- ・感染者数の状況により、観覧や館内待機が出来ません。観覧や館内待機につきましては感染者状況に応じた対応となりますので、ご了承ください

