入会キャンペーン

入会金0円

さらにお得な特典も！

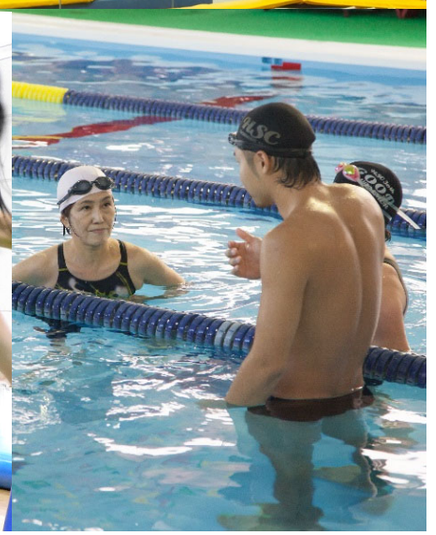
キッズクラス

指定用品一式
半額

※併学クラスの場合
水泳・体操どちらかの
指定用品が対象になります。

成人クラス

ゴーグル
キャップ
プレゼント



入会キャンペーン受付期間

2022年10月　3日(月)
～
2022年10月28日(金)

無料体験も開催！
詳しくは裏面へ！

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　※現金のみ
（当月入会の場合、月謝２ヶ月分）

※クラスによっては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

SALE　今なら更に！

成人用セール水着も販売！！

東所沢スポーツクラブ

☎04－2944－2344

〒359－0021　所沢市東所沢1－10－5

受付時間／月～土　10時～20時

休館日　／日曜日
9月29日(木)　9月30日(金)
10月10日(月)

ホームページはこちら▼

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

無料体験可能クラス一覧

キッズスイミングクラス

	月	火	水	木	金	土
10:00～10:45				親子ベビー		
11:00～11:45		親子ベビー				
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 学童水泳	幼児水泳 学童水泳	幼児水泳 学童水泳	幼児水泳 学童水泳	幼児水泳 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けのびバタ足

親子ベビー

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？

※水泳幼児クラス注意事項

①2歳10ヶ月以上
②先生の話が聞けること
③先生にトイレを言えること
④オムツが取れていること
⑤その他クラブからの注意が守れること

キッズジムクラス

	火	金
14:40～15:40	知覚体育	知覚体育
15:45～16:45	オールラウンドⅠ	オールラウンドⅠ
16:50～17:50	オールラウンドⅡ	オールラウンドⅡ
17:55～18:55	オールラウンドⅢ	

知覚体育

幼児の運動能力と知覚力の発達を促し、様々な運動のルールを通して考える力を培います。他と比べてではなく自分の良い所を喜べるように助けます。

オールラウンドⅠ/Ⅱ/Ⅲ

50種以上の運動を通して基礎能力を養いオールラウンドな体力と判断力を培い協力の精神を育み、新記録から成長を喜べるように助けます。

※知覚体育クラス注意事項

①2歳10ヶ月以上
②先生の話が聞けること
③先生にトイレを言えること
④その他クラブからの注意が守れること

成人クラス

	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00			健康流水			健康流水
11:00～12:15	婦人		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、その中でいろいろな歩き方を行う、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！ 身体に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。	水中で体を動かし二の腕やお腹など気になる部分だけでなく、有酸素運動で体の中からも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】 楽しい雰囲気で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＝四種目総合練習	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＝四種目総合練習	自由に歩いたり泳いだりするフリークラスです。 自分のペースで運動し、ジャグジー・打たせ湯で日頃の疲れをリフレッシュしませんか？

ヨガクラス

全米ヨガアライアンス認定ティーチャートレーニング終了や
Yoga.Ed主催キッズヨガティーチャートレーニング終了等の有資格者です。
個々に合わせた指導をしていますので初心者やお子様連れ(3歳未満)の方も大歓迎です。
身体のリフレッシュ、ストレス解消など一緒にヨガをしましょう！

日程	時間	日程	時間
10月　3日(月)	11:30～12:20	10月17日(月)	11:30～12:20
日程	時間		
10月24日(月)	11:30～12:20		

無料体験クラスについて

- 受付期間　10月3日(月)～10月27日(木)迄
- 体験期間　10月4日(火)～10月28日(金)迄　※前日までのご予約が必要です
- 無料体験はYOGAクラスを除き会員外対象となります
- 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
- 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させて頂きます

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
- 感染状況によっては観覧をご遠慮させていただく場合があります