

入会キャンペーン

入会金
0円

+

お得な入会特典

キッズクラス 成人クラス

指定用品一式
半額

ゴーグル
キャップ
プレゼント

※併学クラス入会時
水泳・体操どちらかの
指定用品が対象になります。

キャンペーン期間

2022年6月1日(水)

～2022年6月28日(火)

同時期

無料体験開催!

※詳しくは裏面に記載



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

SALE

成人用セール水着
同時販売開催!!

東所沢スポーツクラブ

受付時間/平日 10時～20時
/土曜日 8時～20時
/日曜日 休館日

休館日 5月29日(日)～5月31日(火)
6月29日(水)～6月30日(木)

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

東所沢1-10-5 ☎04-2944-2344



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
8:45~10:00						学童水泳
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	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	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けのびパタ足
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？

※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~



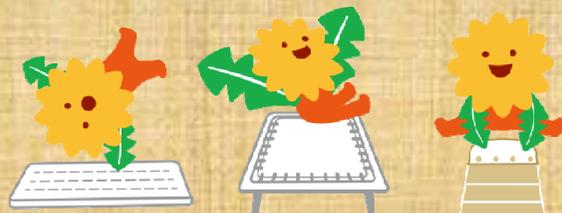
キッズジムクラス

	月	火	水	木	金	土
8:45~9:45						学童体操
14:40~15:40	幼児体育	知覚知育	幼児体育	幼児体育	知覚知育	幼児体育
15:45~16:45	幼児体育 学童体操	オールラウンドⅠ	幼児体育 学童体操	幼児体育 学童体操	オールラウンドⅠ	幼児体育 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		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!

※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~



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、流れの中でいろいろな歩き方など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? 陸上比べて体への負担が少ない水中で全身バランスよく身体を動かし、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……気になる部分を水中で動かし身体の中・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=四種目総合練習	【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=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! 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?

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
6月6日(月)	11:30~12:20	6月13日(月)	11:30~12:20
日程	時間		
6月27日(月)	11:30~12:20		

無料体験クラスについて

- ・受付期間 6月1日(水)~6月27日(月)迄
- ・体験期間 6月2日(木)~6月28日(火)迄 ※体験には前日までの予約が必要です
- ・無料体験は一部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(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いただきます

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