

# 入会キャンペーン & 無料体験

実施期間

2018年10月1日～10月27日

受付期間

2018年9月23日～10月26日

入会金全クラス **0円**

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半額となります。

## 体験クラスについて

- ・各クラス1回までの体験で、お1人様2クラスまで体験ができます。
- ・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せて頂きます。
- ・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。
- ・体験クラス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!!



東所沢スポーツクラブ

☎04-2944-2344

受付時間/平日 10:00～20:00  
/日曜日10:00～14:30

所沢市東所沢1-10-5

検索

東所沢スポーツクラブ

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

休館日 9月30日 10月6日8日



# 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	幼児	幼児	幼児	幼児	
15:45~17:00	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	
16:45~18:00	学童	学童	学童		学童	学童

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？		



※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~

★ 週1回 6,400円 ★ 週2回 8,500円 ★ 併学 9,900円 ★

# 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	幼児・学童体操	オールラウンドⅠ	
16:50~17:50	学童体操	オールラウンドⅡ	学童体操	学童体操		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**  
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!

**知覚体操**  
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!

※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~

**オールラウンドⅡ・Ⅲ**  
“考える・協力する・動く”  
という子供達のパランスのとれた  
成長を育むための体育を  
考案しています!

**オールラウンドⅠ**  
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!



★ 週1回 6,400円 ★ 週2回 8,500円 ★ 併学 9,900円 ★

# 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)  10:00~15:00 受付終了 14:30
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	
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	アクアウォーキング	カジュアル
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!!	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?

婦人	一般
【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



★ 週1回 6,400円 ★ 週2回 8,500円 ★ 併学 9,900円 ★ カジュアル 4,330円~ ★

# YOGA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。(定員10名)

日程	時間	日程	時間
10/1(日)	13:30~14:20	10/21(日)	10:30~11:20/11:30~12:20
10/13(土)	10:30~11:20	10/22(月)	11:30~12:20/13:30~14:20
10/15(月)	10:30~11:20/11:30~12:20	10/27(土)	10:30~11:20/11:30~12:20

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

## 《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。