

地域の皆様に支えられて 35周年！！ 入会キャンペーン & 無料体験

期間：6月 2日（日）～6月29日（土）



体験予約受付期間：5月29日（水）～6月28日（金）
対 象：会員外（一部を除く）

- ※6月1日（土）は休館日となっております。
- ・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。
各クラス定員になり次第締め切らせて頂きます。
体験可能クラスは裏面に記載されています。
- ・キッズクラスはスクールバスのご利用は出来ません。
成人クラスの一部のみスクールバスのご利用ができます。
対象クラス・ルートはホームページでご確認下さい。

 **期間限定！！** 
お得な入会特典

①入会金 **0** 円

②キッズクラス入会で
指定用品一式

半額
※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。

③成人クラス入会で
キャップ & ゴーグル
プレゼント

④オリジナルカードケース
プレゼント

成人用 SALE 水着 同期間販売！！

<入会手続きに必要な物>

- ①ゆうちょ銀行の記号・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と翌月の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

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-10-5
TEL 04-2944-2344

受付時間 10:00～20:00（月～土）
10:00～14:30（日）



体験クラス一覧

キッズクラス

※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。
※親子ベビーのみ2回体験出来ます。

水泳	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	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

親子ベビー

生後6ヶ月～3歳までの親子で一緒にプールに入り、
お子様に合わせて水中運動を行い無理なく楽しく指導をしています。
※妊娠中の方は参加・入会はできませんのでご了承下さい。

幼児水泳 ※ 20級での体験になります。	
級	内容
20級	潜り5秒・浮き身5秒

学童水泳 ※ 1 3 級での体験になります。	
級	内容
1 3 級	5 m けのびバタ足

※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
ご相談させていただきます



体操	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	
16:50～ 17:50	学童体操	オール ラウンドⅡ		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 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！	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！	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。
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。	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！！	

週1回 6,400円

週2回 8,500円

併学 9,900円

成人クラス ※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5日(水)のみ
9:30~10:30のレッスンとなります。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～ 11:00			健康流水			健康流水	カジュアル 10:00～ 15:00 受付終了 14:30
11:00～ 12:15	婦人		11:15～ 12:30 婦人/腰痛	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～ 21:30	カジュアル	カジュアル		カジュアル	カジュアル		

婦人【女性限定】

女性だけの水泳クラス！！
楽しい雰囲気に参加できます！！
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

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種目総合練習

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！

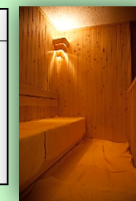
カジュアル
自由に歩いたり、泳いだりする フリークラス！！ 自分のペースで無理なく運動し、 ジャグジー・打たせ湯で日頃の疲れを 解消しませんか！？

腰痛

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？

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！！



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 ※会員の方でもご利用頂けます。

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
6月 3日 (月)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
	1 3 : 3 0 ~ 1 4 : 2 0
6月 6日 (木)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
6月1 0日 (月)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
6月1 2日 (水)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
6月1 5日 (土)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
6月1 7日 (月)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0
6月2 4日 (月)	1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 2 0



5回券・10回券
ご購入の方
ヨガマットプレゼント

1回 1,000円

5回 4,800円

10回 9,000円