

運動不足解消に今がチャンス!!

入会キャンペーン

期間：6月1日(火)～6月28日(月)

期間限定!!お得な入会特典

入会金
無料

キッズクラス入会で
指定用品一式
半額

成人クラス入会で
キャップ&ゴーグル
プレゼント

<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月謝1ヶ月分※
- ④キッズクラスは指定用品代

※当月入会の場合は当月分と翌月分の2ヶ月分となります。

※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。



成人用 **SALE** 水着販売!!



体を動かそう!!



レッツ チャレンジ!!

同時期

無料体験開催

※詳しい内容は裏面に記載

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 臨時休館
休館日 5月31日(月)

クラス内容についてはHPをチェック!!⇒



無料体験対象クラス一覧

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	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 ※20級での体験となります

20級 潜り5秒・浮き身5秒

学童水泳 ※13級での体験となります

13級 けのびバタ足5m

親子ベビー

生後6ヶ月～3歳未満の親子で
楽しく水中運動を行います。

※妊娠中の方は参加・入会は出来ません。

※幼児水泳クラス注意事項 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
- 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

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・Ⅱ・Ⅲ

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 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

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		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	

腰痛

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・腰の痛みの
予防・改善を目指します。

健康流水

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
行い気軽に楽しくできる
水中運動です。

アクアウォーキング

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
体の中から健康で素敵な体を
目指しましょう。

婦人【女性限定】

楽しい雰囲気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

一般

泳げない方から上級者までの個人の
レベルに合ったレッスンをします。
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

カジュアル

自由に歩いたり泳いだりする
フリークラスです。
ジャグジーや打たせ湯で日頃の
疲れをリフレッシュしませんか？

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
指導していますので、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！

6月14日(月)	6月21日(月)	6月28日(月)
11:30～12:20	11:30～12:20	11:30～12:20

- ・体験期間 6月2日(水)～6月28日(月)
- ・体験受付期間 6月1日(火)～6月26日(土)
- ・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。
- ・体験希望日の前日までに電話又は直接フロントにてご予約下さい。
- ・各クラス定員になり次第、締め切らせて頂きます。

感染症対策

- ・来館時はマスクを着用し、手指消毒と検温にご協力下さい。
- ・プールサイド以外のエリアでは、着替えの時間もマスクの着用をお願いします。
- ・キッズジムクラス、YOGAクラスはレッスン時もマスクの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。
- ・その他、館内利用時における感染症対策についてはホームページをご確認下さい。