夏に向かって、スタートしよう!



ス会キャンペーン!

6/1(木)~6/28(水)

入会金〇円

キッズクラス

水泳・体操どちらかの

指定用品半額 ゴーグル&キ ※併学クラス入会時

無料体験開催

2023年 6月1日(木)より 受付開始!

※詳しくは裏面に記載

入会手続きについて

- 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



東所沢スポーツクラブ TEL 04-2944-2344 受付時間/月~±

10時~20時

休館日

休館日 6月29日(木)~6月30日(金)





無料体験可能クラス一覧

キッズスイミングクラス

ì		月	火	水	木	金	±
	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						
≨ B	帽子鱼	給定内突					

親子ベビー

5mけのびバタ足

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

ı		月	火	水	木	金	±
	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I	学童体操	学童体操	オールラウンドI	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	知覚体操	オールラウンドⅡ・Ⅲ
マット・跳び箱・鉄棒・トランポッツ 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 動かしながら心・技術・体力ともに 成長してもらえるよう指導していきます。	幼児の運動能力と知覚力の発達を促し 様々な運動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。	50種類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 成長を喜べるよう助けます。





※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	

1	19:15~21:00	カジュアル	カジュアル		カジュアノ	ı	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!! 婦人 【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・パタフライ 上級=四種目総合練習		体に負担 よくに	いつまでも動ける体作り! 体に負担が少ない水中で全身パランス 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!		
				一般		カジュアル			
			レベルライ 初中級=ク	い方から上級者まで値 ルに合ったレッスンをしま ロール・背泳ぎ・平泳ぎ 上級=四種目総合練習	す!		歩いたり泳いだりする 自分のペースで無理 ャグジー・打たせ湯で リフレッシュしまも	なく運動し、 日頃の疲れを	



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 5日(月)	11:30~12:20	6月12日(月)	11:30~12:20
日程	時間	日程	時間
6月19日(月)	11:30~12:20	6月26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(木)~6月27日(火)迄
- ・体験期間 6月2日(金)~6月28日(水)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させて頂きます