

2月1日-2月28日

Ready  
go!

# 冬の無料体験 入会キャンペーン!!!!

入会特典

入会金0円

キッズクラス  
指定用品一式  
半額

※併学クラスの場合水泳・体操どちらかの  
指定用品が対象になります。

成人クラス  
ゴーグル  
キャップ  
プレゼント



## 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 ※現金のみ（当月入会の場合、月謝2ヶ月分）

※クラスによっては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

## 入会キャンペーン受付期間

2023年2月1日(水)～2月28日(火)

※無料体験については裏面でご確認下さい



# 東所沢スポーツクラブ

☎04-2944-2344

〒359-0021 所沢市東所沢1-10-5

受付時間/月～土 10時～20時

休館日 / 日曜日

2月11日(土)

2月23日(木)

ホームページはこちら▼



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

# ★ 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
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	
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	
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？		

### ※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

## 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、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！！	いつまでも動ける体作り！ 身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・腰の痛みなどの予防・改善を目指します。	水中で体を動かし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！
婦人	一般	カジュアル
【女性限定】 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	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です。 自分のペースで運動し、ジャグジー・打たせ湯で日頃の疲れをリフレッシュしませんか？

## キッズジムクラス

	月	火	水	木	金	土
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		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/学童体操	知覚体育
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！	幼児の運動能力と知覚力の発達を促し、様々な運動の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。
オールラウンドⅠ/Ⅱ/Ⅲ	※知覚体育クラス注意事項
50種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に助けます。	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

## 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	日程	時間
2月6日(月)	11:30~12:20	2月13日(月)	11:30~12:20	2月27日(月)	11:30~12:20

### 無料体験クラスについて

- ・受付期間 2月1日(水)~2月27日(月)迄
- ・体験期間 2月2日(木)~2月28日(火)迄 ※前日までのご予約が必要です
- ・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
- ・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
- ・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

### 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