

入会キャンペーン

入会金 **0** 円

2025年2月1日(土)

~2025年2月28日(金)

無料体験開催!
※詳しくは裏面へ

キッズクラス
スクールバック
プレゼント

成人クラス
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
(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

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-10-5

受付時間/月~土 10時~20時

/日曜日 休館日

休館日 2月11日(火)・2月24日(月)

<http://www.hsc-tampopo.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	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		
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

キッズジムクラス

	月	水	木	土
14:40~15:40	幼児体育	幼児体育	幼児体育	
15:45~16:45	幼児体育 学童体操	幼児体育 学童体操		
16:50~17:50	学童体操	学童体操	学童体操	学童体操
17:55~18:55			学童体操	学童体操

幼児体育・学童体操
マット・跳び箱・鉄棒・トンネル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。

※体操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	

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！ 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、二の腕やお腹など気になる部分や、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	一般	カジュアル
【女性限定】 楽しい雰囲気できれいに参加できます。 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	泳げない方から上級者まで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	自由に歩いたり泳いだりするフリークラスです。 自分のペースで無理なく運動し、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？

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
2月3日(月)、2月10日(月)、2月17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(土)~2月27日(木)迄
- ・体験期間2月3日(月)~2月28日(金)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せて頂きます