入会金

通常8,800円

0円

期間中のご入会で…

キッズクラス
スクールバック

成人クラス
水泳帽
プレゼント！









秋の できるって楽しい！今、始めよう！

入会キャンペーン

2026年
10/1(木)～10/28(水)

気軽に一歩！無料体験へ！

※詳しくは裏面をご確認下さい

SALE
成人用
水着販売

▼公式ホームページ
http://www.hsc-tampopo.jp/

▼公式Instagram
@HSC._.GRAM

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 9月29日(火)～ 9月30日(水)
10月12日(月)
10月29日(木)～10月31日(土)



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	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	火	水	木	土
14:40～15:40	幼児体育	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	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	学童体操

幼児体育・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	般	般	般	般	般	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
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！！

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・腰の痛みなどの予防・改善を目指します。

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や、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
【女性限定】
個々のレベルに合わせたレッスンに楽しい雰囲気で気軽に参加できます。

一般
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！

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。
自分のペースで無理なく運動し、
ジャグジー・打たせ湯でリフレッシュしましょう。

YOGA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
10月5日(月)、10月19日(月)、10月26日(月)	11:30～12:20

無料体験クラスについて

・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。
・受付期間10月1日(木)～10月27日(火)まで。
・体験期間10月2日(金)～10月28日(水)まで。
・お1人様1回までとなります。
・定員になり次第締め切らせていただきます。
・YOGAクラスを除き会員外対象となります。
・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)

入会手続きについて

必要なもの
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か月分(当月入会の場合、月謝2か月分)
※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。