

スポーツの秋

参加者募集中!



おためしMizuSpo

■期間 2024.10.1(火)~10.26(土) ■受講料 2回 2,000円(税込)

水沢スポーツクラブの豊富な教室を体験できるチャンスです!

自分に合った教室を探して、心と身体を磨きましょう!

おためし体験の組み合わせは自由♪興味がある教室をお選びください。

(例)スイミングを2回受講 や スイミング1回&ダンス1回受講 や ダンス1回&体操1回受講など

①《スイミングスクール》

泳力に合わせた指導をします。
コーチといっしょに楽しいレッスン!
水慣れ・泳力向上・大会出場など目的に合わせたクラス編成!

■対象 3歳~成人



②キッズHipHop 《ダンススクール》

エイバックス・ダンスマスターは、
”夢が見つかる場所””夢中になれる場所”
”特別な体験ができる場所”です。

■対象 4歳~高校生



③《体操教室》

年齢に合わせた指導カリキュラム!
基礎運動能力と柔軟な身体を早期取得
することでスポーツの選択肢が広がります。
専門インストラクターと一緒に楽しい
レッスン♪

■対象 4歳~小学生



好評につき1日復活!

④《親子でプール》

10/6(日) 11:45~12:30

親子で楽しく水慣れします。すべり台や浮
島をプールに浮かべて楽しく遊びながら
泳げるようになりますよ!

■対象 6ヶ月~5歳までのお子様
と保護者



👉 お申し込みはこちら



★元水スポ会員・短期水泳教室受
講した方も大歓迎!!

チャレンジしてみよう♪

★各スクール定員がございます。
お早めにお申込みください。



☺おためし入会特典☺

■各教室にご入会の場合は...

1.入会金 ¥3,850



入会金

0円
その他
特典あり

2.おためし受講料2,000円を初月月会費に充当

☺お友達をご紹介ください☺

■水スポ会員様のご紹介で、ご入会した場合は、ご紹介者へ...



水スポショップ券2,000円分をプレゼント🎁

特典有効期日 2024.10.26(土)まで

成人対象!

【 プール・ジムをおためし
体験トレーニング 】

■期間 2024.10.1(火)~10.26(土)

■受講料 4回 2,000円(税込)

■対象 高校生以上

プールで歩いたり・泳いだり健康増進!!
ジムでマシン運動やエアロビクス・太極拳・
ラテンダンスなどで汗を流しましょう!!

おすすめコース♪

初心者成人水泳教室 (水)11:20~12:20
初めての方・泳ぎを覚えたい方大歓迎

《水沢スポーツクラブ教室のご案内》

- ・スイミング
- ・avex dance master
- ・体操
- ・ECCジュニア
- ・MizuSpo学童館
- ・エアロビクス
- ・太極拳
- ・ラテンダンス

《前沢いきいきスポーツランド教室のご案内》

- お問い合わせ先0197-56-7290
- ・いわてグルージャ盛岡サッカースクール
- ・SHINYA SCHOOLバスケットスクール
- ・体操
- ・ノルディックウォーキング
- ・太極拳
- ・ピラティス
- ・ヨガ

体験
受付中

MizuSpo

水沢スポーツクラブ

〒023-0806 奥州市水沢字日高7

☎0197-23-4139





スイミング/ダンス/体操教室のご案内

時間割													
時間/クラス	スイミング					体操		時間/クラス	スイミング		ダンス		
	月	火	水	木	金	金	土		日	火	水	土	
								8:30-9:50 育成コース		SX			
								9:30-10:30 4歳以上	土D	日D			
								10:40-11:40 4歳以上	土E	日E			
								11:45-12:30 6ヶ月~5歳		親子でプール			11:45-12:45 4歳~6歳 リトルキッズ
14:50-15:40 3~6歳	月A			木A		15:00~16:00 4~6歳	TA	13:00-14:00 3歳以上	土G				
15:50-16:50 4歳以上	月B	火B	水B	木B	金B	16:00~17:00 小学1~3年生	TB	14:10-15:10 4歳以上	土A				14:30-15:30 小学生 キッズ入門
17:00-18:00 小学生以上	月	火C	水C	木C	金C	17:00~18:00 小学4~6年生	TC	15:20-16:20 4歳以上	土B		16:45-17:45 小学生 キッズ入門	16:30-17:30 小学生 キッズ入門	
18:10-20:10 選手コース	SZ	SZ	パラ水泳	SZ	SZ			16:30-18:30 選手コース	SZ			19:00-20:00 中高生 ティーン入門	



フィットネス ジム・プールレッスンご案内



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00開館												
10:30-11:30 みなみスイミング			10:45-11:45					10:30-11:30 膝痛腰痛 肩こり改善教室	10:45-11:45			
11:00 初級スイムレッスン	11:00-12:00 ラテンダンス	健康水中運動			11:00-12:00	11:20-12:20 苦手克服 成人水泳教室	エアロピクス	11:30-12:30 W&S(初級) (ウォーキング&スイム)		11:00-12:00 ストレッチ&HIIT (脂肪燃焼)		10:30-11:30 太極拳
12:00												
13:00	13:00-14:00 体幹トレーニング			13:00-14:00 ストレッチボール or ウエアリング or コンディショニング		13:45-14:45 W&S(中級) (ウォーキング&スイム)			13:15-13:45			
14:00	14:15-14:45 ワンポイント		14:15-14:45 ワンポイントスイム						13:15-13:45	14:15-15:15 W&S(初級) (ウォーキング&スイム)	13:15-13:45	
15:00						スイミング スクール						
18:00	スイミング スクール		スイミング スクール	キッズダンス スクール			キッズダンス スクール	スイミング スクール				
19:00	19:00-20:00 エアロピクス					18:00-19:00 バラスポーツ教室			19:00-20:00			
20:00						19:00-20:00 W&S(初級) (ウォーキング&スイム)			19:00-20:00 エアロピクス(中級)			
20:30開館												

19:30閉館