



# 参加者募集中！ おためしMizuSpo



■期間 2025.2.8(土)～3.16(日) ■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》

■対象 3歳～成人  
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！



## ②キッズHipHop 《ダンススクール》

■対象 4歳～高校生  
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。



## ③《体操教室》

■対象 4歳～小学生  
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♪



## ④《MizuSpo学童館》

■小学1年～小学6年生  
月～金 19:00まで保育OK

## ⑤《フィットネス》

■対象 高校生以上  
※2回ともフィットネス受講となります。  
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！！



## 😊おためし入会特典😊

■各教室にご入会の場合…

1.入会金 ¥3,850(税込)



入会金

0円

2.おためし受講料2,000円を初月の月会費に充当！

特典有効期日 2025.3.16(日)まで

会員の保護者は、  
お子様がスイミング中  
無料でジムを  
ご利用できます！

👉 お申し込みはこちら



★元水スポ会員・短期水泳教室  
を受講した方もチャレンジして  
みよう♪

どちらも体験  
できます！

《水沢スポーツクラブ教室》 ・スイミング ・avex dance master ・体操 ・ECCジュニア ・MizuSpo学童館	⇐ 水 スポ 教室 内 容 ⇒	《前沢いきいきスポーツランド教室》 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
---	-----------------------------------	---

※うら面もご覧ください。

# MizuSpo

 水沢スポーツクラブ

〒023-0806 奥州市水沢字日高7  
☎0197-23-4139



# 水スポプログラム一覧表



...成人プールレッスン
  ...成人スタジオレッスン
  ...ジュニアスイミング・キッズダンス・キッズ体操

月	火	水	木	金	土	日
★成人水泳(初級) 10:45~11:35	★健康水中運動 10:45~11:35	成人水泳(初級) 11:20~12:10	★健康体操 10:45~11:35	★健康水中運動 10:45~11:35	ジュニアスイミング 9:30~10:30	育成スイミング 8:30~9:30
ラテンダンス 11:00~12:00	らくらく・背泳ぎ30 11:45~12:15	楽々エアロピクス 11:00~12:00	リズムウォーキング20 11:45~12:05	HIITトレーニング 11:00~12:00	太極拳 10:30~11:30	ジュニアスイミング 9:30~10:30
ストレッチボール 13:00~13:20	ウェープリングストレッチ 13:00~13:20	アクアヌードル20 13:00~13:20	らくらく・クロール30 12:05~12:35	アクアウォーキング20 12:30~12:50	ジュニアスイミング 10:30~11:30	キッズダンス 11:45~12:45
体幹トレーニング 13:20~13:50	サーキットトレーニング 13:20~13:50	スイスイ・パタフライ30 13:20~13:50	ステップ(踏み台昇降) 13:00~13:30	スイスイ平泳ぎ 12:50~13:20	腰痛改善EX 13:30~14:00	育成スイミング 11:30~12:30
ジュニアスイミング 15:00~15:50			ジュニアスイミング 15:30~16:30	ジュニアスイミング 15:30~16:30	キッズ体操 15:00~16:00	ジュニアスイミング 13:00~14:00
ジュニアスイミング 15:50~16:50	ジュニアスイミング 15:50~16:50	キッズダンス 16:30~17:30	ジュニアスイミング 16:30~17:30	ジュニアスイミング 16:30~17:30	キッズ体操 16:00~17:00	ジュニアスイミング 14:00~15:00
ジュニアスイミング 16:50~17:50	ジュニアスイミング 16:50~17:50	キッズダンス 16:45~17:45	ジュニアスイミング 17:30~18:30	ジュニアスイミング 17:30~18:30	キッズ体操 17:00~18:00	キッズダンス 16:30~17:30
選手スイミング 18:00~20:00	育成スイミング 18:00~19:00	キッズダンス 18:00~19:00	パラ水泳教室 18:00~19:00	スイスイ・背泳ぎ30 18:30~19:00	ラクラク・平泳ぎ30 18:30~19:00	スイスイ・パタフライ30 16:30~17:00
スイスイ・クロール30 18:00~18:30	選手スイミング 18:00~20:00	キッズダンス 19:15~20:15	スイム&ウォーキング 19:00~19:50	選手スイミング 18:30~20:30	選手スイミング 18:30~20:30	選手スイミング 16:30~18:30
楽々エアロピクス 19:00~20:00		キッズダンス 19:00~20:00	ファットバーナーエアロピクス 19:00~20:00			
営業時間10:00~20:30					営業時間10:00~19:30	

会員とご家族はプールをご利用できます。  
会員無料/ご家族220円

ファミリータイム  
12:00~13:00  
※水スポ/カレンダー参照

営業時間  
第1・2・3 9:30~15:00  
第4 9:30~13:00

## 時間割

スイミング		前沢いきいき スポーツランド	スイミング		前沢いきいき スポーツランド	体操 前沢いきいき スポーツランド	体操	スイミング		ダンス			
月	火	水	水	木	金	金	木	金	土	日	火	水	土
										8:30-9:30 育成			
										9:30-10:30 4歳以上			
										10:30-11:30 4歳以上			
										11:30-12:30 育成			11:45-12:45 4歳~6歳 リトルキッズ
15:00-15:50 3~6歳				15:30-16:30 3歳以上		いわて グルージャ盛岡 16:00-16:50 4歳以上の 未就学児	15:30~16:30 4~6歳	15:00~16:00 4~6歳	13:00-14:00 3歳以上				13:00-14:00 小学生 キッズ初級
15:50-16:50 4歳以上				16:30-17:30 4歳以上		いわて グルージャ盛岡 17:00-17:50 小1~小3	16:30~17:30 1~3年生	16:00~17:00 1~3年生	14:00-15:00 4歳以上		16:45-17:45 小学生 キッズ入門	16:30-17:30 小学生 キッズ入門	14:30-15:30 小学生 キッズ入門
16:50-17:50 小学生以上			SHINYA SCHOOL バスケットボール 17:00-19:00 小3~小6	17:30-18:30 小学生以上		いわて グルージャ盛岡 17:00-17:50 小4~小6	17:30~18:30 4~6年生	17:00~18:00 4~6年生	15:00-16:00 4歳以上		18:00-19:00 小学生 キッズ中級	17:45-18:45 小学生 キッズ初級	16:30-17:30 小学生 キッズ初級
※18:00~19:00育成 /18:00~20:00選手			SHINYA SCHOOL バスケットボール 19:00-21:00 中1~高3	18:30-20:30 選手					16:30-18:30 選手		19:15-20:15 中高生 ティーン初級	19:00-20:00 中高生 ティーン入門	