



# 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》<br>・スイミング<br>・avex dance master<br>・体操<br>・ECCジュニア<br>・MizuSpo学童館 | ⇐<br>水<br>スポ<br>教室<br>内<br>容<br>⇒ | 《前沢いきいきスポーツランド教室》<br>お問い合わせ先0197-56-7290<br>・いわてグルージャ盛岡サッカースクール<br>・SHINYA SCHOOLバスケットスクール<br>・体操<br>・ノルディックウォーキング<br>・太極拳<br>・ピラティス<br>・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)<br>10:45~11:35   | ★健康水中運動<br>10:45~11:35      | 成人水泳(初級)<br>11:20~12:10     | ★健康体操<br>10:45~11:35          | ★健康水中運動<br>10:45~11:35     | ジュニアスイミング<br>9:30~10:30   | 育成スイミング<br>8:30~9:30                    |
| ラテンダンス<br>11:00~12:00      | らくらく・背泳ぎ30<br>11:45~12:15   | 楽々エアロピクス<br>11:00~12:00     | リズムウォーキング20<br>11:45~12:05    | HIITトレーニング<br>11:00~12:00  | 太極拳<br>10:30~11:30        | ジュニアスイミング<br>9:30~10:30                 |
| ストレッチボール<br>13:00~13:20    | ウェープリングストレッチ<br>13:00~13:20 | アクアヌードル20<br>13:00~13:20    | らくらく・クロール30<br>12:05~12:35    | アクアウォーキング20<br>12:30~12:50 | ジュニアスイミング<br>10:30~11:30  | キッズダンス<br>11:45~12:45                   |
| 体幹トレーニング<br>13:20~13:50    | サーキットトレーニング<br>13:20~13:50  | スイスイ・パタフライ30<br>13:20~13:50 | ステップ(踏み台昇降)<br>13:00~13:30    | スイスイ平泳ぎ<br>12:50~13:20     | 腰痛改善EX<br>13:30~14:00     | ファミリータイム<br>12:00~13:00<br>※水スポ/カレンダー参照 |
| ジュニアスイミング<br>15:00~15:50   |                             |                             | ジュニアスイミング<br>15:30~16:30      | ジュニアスイミング<br>15:30~16:30   | キッズ体操<br>15:00~16:00      | キッズダンス<br>13:00~14:00                   |
| ジュニアスイミング<br>15:50~16:50   | ジュニアスイミング<br>15:50~16:50    | キッズダンス<br>16:45~17:45       | ジュニアスイミング<br>16:30~17:30      | ジュニアスイミング<br>16:30~17:30   | キッズ体操<br>16:00~17:00      | キッズダンス<br>14:00~15:00                   |
| ジュニアスイミング<br>16:50~17:50   | ジュニアスイミング<br>16:50~17:50    | キッズダンス<br>16:45~17:45       | ジュニアスイミング<br>17:30~18:30      | ジュニアスイミング<br>17:30~18:30   | キッズ体操<br>17:00~18:00      | キッズダンス<br>15:00~16:30                   |
| 選手スイミング<br>18:00~20:00     | 育成スイミング<br>18:00~19:00      | キッズダンス<br>18:00~19:00       | パラ水泳教室<br>18:00~19:00         | スイスイ・背泳ぎ30<br>18:30~19:00  | ラクラク・平泳ぎ30<br>18:30~19:00 | スイスイ・パタフライ30<br>16:30~17:00             |
| スイスイ・クロール30<br>18:00~18:30 | 選手スイミング<br>18:00~20:00      | キッズダンス<br>19:15~20:15       | スイム&ウォーキング<br>19:00~19:50     | 選手スイミング<br>18:30~20:30     | 選手スイミング<br>18:30~20:30    | 選手スイミング<br>16:30~18:30                  |
| 楽々エアロピクス<br>19:00~20:00    |                             | キッズダンス<br>19:00~20:00       | ファットバーナーエアロピクス<br>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

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