



免疫力をバランスよく維持しましょう!
休養・睡眠・食事そして適度な運動は安全安心な

4泳法だけ
じゃない!!

「いるかプール」でスイミング!!



オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携
「スイム&サバイブ」安全水泳プログラムを指導しています。

子供版

9月22日
(祝・秋分の日)

はじめての
プール
デビュー!

1日体験会

① 親子水泳 ② ベビースイミング



対象 ①親子水泳体験会(3歳～未就学児と保護者)
②ベビースイミング体験会(6ヶ月～2歳11ヶ月と保護者)

時間 ①10:00～11:00 ②11:15～12:00

指導 (一社)日本スイミングクラブ協会公認登録指導者

定員 各20組(先着順受付)

申込 スポーツハイツ

参加費 ¥1,000(税別)



※子育て応援券ご利用
いただけます。



大人版

杉並区スポーツ振興課協力事業

10月1日(木)～2021年1月31日(日)

スポーツ始めキャンペーン!

日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、
スポーツに親しむ機会を提供します!!

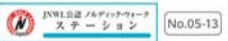
実施施設 区体育施設9ヶ所+当スポーツハイツ他民間協力施設

※各施設の教室内容等はパンフレットをご確認ください。
※当施設フロントでもチケット引換券付
パンフレット配布しています。

問合せ 杉並区区民生活部
スポーツ振興課
〒166-8570
杉並区阿佐谷南1-15-1
☎ 03-3312-2111(代表)



広報すぎなみに掲載



No.05-13

本講座は杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。スポーツハイツはアクティブプラス10分の運動を応援しています。

はじめよう 初めての方 大歓迎! ノルディック健康ウォーク!!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

第89回 開催日 9月13日(日)
第90回 開催日 10月11日(日)
第91回 開催日 11月1日(日)
第92回 開催日 12月13日(日)

善福寺川緑地帯コース

集合 10:00 スポーツハイツ

対象 3km程度自力で歩ける健康な方

定員 各回先着25名(事前予約・申込)

持ち物 リュック・帽子・水分補給飲料・タオル等

指導 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマイスター・健康運動指導士 大方孝

申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981

参加費 各 ¥1,000(税別) ※別途ポールレンタル¥500(税別)
※当日運動後のシャワー(水着着用)やロッカーの利用は無料。



パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごうね!

親子水泳教室

毎週土曜日
全8回

9月・10月クール生徒募集

9月 5日・12日・19日・26日
10月 3日・10日・17日・24日

★9月・10月クール現在受付中

11月・12月クール生徒募集

11月 7日・14日・21日・28日
12月 5日・12日・19日・26日

★11月・12月クール10月より受付開始

対象 3歳～未就学児と保護者

時間 11:15～12:15

定員 15組

申込 スポーツハイツ

参加費 ¥14,500(税別)



※子育て応援券ご利用
いただけます。

