



2022年 いるかのプール・カレンダー（上期）



sports—heights (Swimming School & Health Care)

1月/January



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29

30 31

1・2・3日休館日／4日より通常営業します。

□10日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)

★16日「ノルディックウォーク」講座

・8日～21日 書初め 23日～31日 展示会

・親子水泳1月8日～2月26日《毎週土曜日・全8回》

・日曜隔週クラス-第1・3クラス(SR・ZR)9日・23日

第2・4クラス(SY・ZY)16日・30日

●諸届け、受付締切日(25日)

2月/February



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28

□11・23日 スクール休み・ヘルスケア営業

(10:00-20:00)

★6日「ノルディックウォーク」講座



●諸届け、受付締切日(20日)

3月/March



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

◇《3月1日～8日 女性の健康週間》

1日～7日定期進級テスト(20日～新クラス編成)

□21日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)

★6日「ノルディックウォーク」講座

・親子水泳3月5日～4月23日《毎週土曜日・全8回》

29・30・31日休館日

●諸届け、締切日(25日)

4月/April



日 月 火 水 木 金 土

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

★3日「ノルディックウォーク」講座

☆29日 流れるプール

29・30日休館日

●諸届け、受付締切日(20日)

は休館日となります。

□印はスクールお休み 及び ヘルスケアクラブ会員の営業日です。(10:00-20:00)

は定期進級テストです。3月・6月の1日～7日に行います。(テストの振替は出来ません。正規のクラスでお受け下さい。)

★印はイベントなどの行事予定です。(休館日にあたる場合でも実施します。)事前に館内の掲示板にて、ご案内・お知らせいたします。また、スケジュールを変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

子育て応援券使えます(ベビークラス・キンダーベビークラス・親子水泳教室期間限定)

・定期回数の練習が出来ない場合は、振替練習をして下さい。(前日までにフロントへご連絡下さい。)

但し、各クラスともに、混雑状況により申込をお断りさせて頂く場合がありますので、予めご了承下さい。

・日曜進級テストは、毎月第4日曜日(14:30～)実施いたします。

(申込締切は前々週の土曜日となります。お間違えのないようお願い致します。)

●休会・クラス変更等の諸届は、必ず前月の25日までに済ませて下さい。

(尚、2月・4月の諸届受付は、都合により20日で締め切らせて頂きます。)[詳しくはスポーツハイツまでお問い合わせ下さい。]

5月/May



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

□3・4・5日 スクール休み・ヘルスケア営業

(10:00-20:00)

★15日「ノルディックウォーク」講座

・親子水泳5月7日～6月25日《毎週土曜日・全8回》

・日曜隔週クラス-第1・3クラス(SR・ZR)8日・22日

第2・4クラス(SY・ZY)15日・29日

1・2日休館日 ●諸届け、受付締切日(25日)

6月/June



日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

1日～7日定期進級テスト(20日～新クラス編成)

★5日「ノルディックウォーク」講座

29・30日休館日

●諸届け、受付締切日(25日)

本事業は、杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。

◆「ノルディックウォーク」講座

☆1月16日(日)

☆2月6日(日)

☆3月6日(日)

☆4月3日(日)

☆5月15日(日)

☆6月5日(日)

※都合により変更の場合があります。

◆3月1日～8日女性の健康週間

女性限定¥1,100でご利用できます

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21

営業時間／平日 10:00-22:00

日・祝 10:00-20:00

TEL. 03(3316)9981

<http://www.sports-heights.com>



SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ

