



夏

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

「いるかプール」でスイミング！！

子供版

連続3日間の集中練習

少人数制

夏休み短期水泳教室 参加者募集中！

期日	クラス	対象	定員	時間(体験時間)	指導の内容
I期 8月14日(金)~16日(日)	A:ちびっこ水なれクラス	3歳~6歳	15名	8:15~9:15	水なれ~もぐり など
	B:小学生クラス	小学生	10名	8:15~9:30	水なれ・キック・クロール基礎
II期 8月21日(金)~23日(日)	C:ちびっこ水なれクラス	3歳~6歳	15名	8:15~9:15	水なれ~もぐり など
	D:小学生クラス	小学生	10名	8:15~9:30	水なれ・キック・クロール基礎

参加費 ¥5,000(税別) (※兄弟姉妹割引あり 1人 ¥1,000引)

入会特典

短期水泳教室中に
入会された方

1. 入会金 **100%OFF!**
2. スポーツハイツオリジナル **スクールバッグ** プレゼント!
3. スポーツハイツオリジナル **指定用品 水着** プレゼント! (1ヶ月以内はメッシュキャップ)



8月の1ヶ月だけの正規スクール体験入会

「おためし教室」募集中!

対象クラス 全クラス(裏面参照)
※但し、キンダーベビー、サンデーベビー、日曜親子、サンデー幼児クラスを除く。<週1/月4回>
※ベビークラスには健康診断書が必要となります。
※お手持ちの水着&キャップで結構です。

参加費 ¥8,400(税別) 入会金無料

おためし期間内に
正規入会された方

1. 入会金 **100%OFF!**
2. スポーツハイツオリジナル **スクールバッグ** プレゼント!
3. スポーツハイツオリジナル **指定用品 水着** プレゼント!
(ベビーはオリジナルグッズ)

正規入会特典

7月23日(祝・海の日) 初めてのプールデビュー! 1日体験会



1. 親子水泳体験会
10:00~11:00 (3歳~未就学児と保護者)
2. ベビースイミング体験会
11:15~12:00 (6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者)

定員 各20組(先着順受付)
参加費 ¥1,000(税別)

★子育て応援券対応

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

7月・8月クール生徒募集

7月 4日・11日・18日・25日
8月 8日・15日・22日・29日

★7月・8月クール現在受付中

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8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

参加費 ¥14,500(税別)



※子育て応援券ご利用いただけます。



大人版

広報すぎなみに掲載

善福寺川リバーサイドクラブ
スポーツハイツアウトフィットネス

JNWL公認 ノルディックウォーク
ステーション 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 ノルディック健康ウォーク!!

初めての方 大歓迎!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

善福寺川緑地帯コース

- 第87回 開催日 7月12日(日)
- 第88回 開催日 8月 9日(日)
- 第89回 開催日 9月13日(日)
- 第90回 開催日 10月11日(日)

集合 10:00 スポーツハイツ

対象 3キロ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) ※別途ボールレンタル¥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。

