

春のイベント情報

子供版

新一年生大歓迎

春休み短期水泳教室

連続3日間の集中練習です!!

開催日 3月29日(木)・30日(金)・31日(土) **3日間**

参加費 非会員の方: ¥5,180 (税込)
会員の方: ¥4,100 (税込)

兄弟姉妹
割引¥1,000

少人数制

コース	クラス	対象	定員	時間(体操時間含)	指導の内容
A	ちびっこ水なれクラス	3歳~5歳の未就学児	15名	9:00~10:00	水なれ~もぐり など
B	小学生クラス	新1年生~6年生	15名	9:00~10:15	水なれ~クロール
C	スポーツハイツ(会員)クラス	D17級~D10級	10名	10:30~11:45	各級別練習
D	スポーツハイツ(会員)クラス	D9級~D6級	10名	10:30~11:45	各級別練習
E	スポーツハイツ(会員)クラス	D5級~D2級	10名	10:30~11:45	各級別練習

短期水泳教室期間中に正規入会された方

- 特典① 入会金 **100%OFF!**
- 特典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!
- 特典③ スクール指定用品水着プレゼント

入会特典

シャッターチャンスあり!!

(最終日プールサイド観覧)カメラやビデオを持って越し下さい!!
※時間帯等、詳しくはお問い合わせ下さい。



短期水泳教室終了後、1ヶ月以内にご入会された方

- 特典① 入会金 **100%OFF!**
- 特典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!
- 特典③ スクール指定用品メッシュキャッププレゼント

★はじめてのプールデビュー!!

ベビースイミング 1日体験会

開催日 3月21日(祝水) 11:15~12:00

対象 6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者(もちろんママとの参加でもOK!)

定員 15組(先着順受付)

参加費 ¥1,080 (税込) ※子育て応援券ご利用いただけます。



パパ・ママ達がコーチです!一緒に泳ごう!

親子水泳教室

毎週土曜日 全8回



3月・4月クール生徒募集

3月 3日・10日・17日・24日
4月 7日・14日・21日・28日

5月・6月クール生徒募集

5月 5日・12日・19日・26日
6月 2日・9日・16日・23日

☆現在受付中

☆5月・6月クール4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 ¥15,120 (税込) ※子育て応援券ご利用いただけます。



大人版

本講座は杉並保健所とのサポーター協定によるものです。スポーツハイツは女性の健康週間を応援しています。

★女性の健康づくり応援★

3月1日~3月8日は女性の健康週間です!(厚生労働省)

只今、**無料登録**受付中!!

お好きなプログラムをお試しでチョイス!!

【応援メニュー / 開催日程・開始時間】

プログラム名	時間	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
A 定員 予約制	骨盤エクササイズ(スタジオ)5名	30分	11:00	-	-	-	-	11:00	-
	ノルディックウォーク(善福寺川緑地)20名	90分	-	-	10:00	-	-	-	-
	流水健康 5名	60分	12:15	-	12:15	-	12:15	-	-
B 当日 受付可能	アクアエクササイズ	60分	10:15	11:15	-	-	10:15	13:00	-
	はじめて水泳	75分	18:30	-	-	11:30	-	-	-
	成人水泳(初・中・上)	75分	13:00	13:00	13:00	-	13:00	13:00	13:00

期間 3月1日(木)~3月8日(木)

対象 女性(16歳以上)

申込 スポーツハイツフロントにて登録手数料無料(スタンプカード発行)

参加費 1回 ¥1,080 (税込) (骨盤のみ¥540(税込)) ※別途¥540(税込)が必要です。 ※手続き後の返金はできません。

A: 受講3日前までに手続き

B: 受講当日30分前までに手続き

広報すぎなみに掲載



本講座は杉並保健所との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

- 第60回 開催日 3月 4日(日)
- 第61回 開催日 4月 1日(日)
- 第62回 開催日 5月 6日(日)
- 第63回 開催日 6月 3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 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・ウォーク連盟公認指導員 大方 孝 他
- 申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981
- 参加費 1回 ¥1,080 (税込) ※別途ボールレンタル¥540(税込) ※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。



SALE 春の水着 **バーゲンセール開催!** 4月4日(水)~4月21日(土)
大人用 **30~50%OFF!** スポーツハイツロビーにて開催

春の新入会 キャンペーン実施中!! ※詳細は裏面をご覧ください。