



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。

□14日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)

★13日「ノルディックウォーク」講座

・9日～19日 書初め 21日～31日 展示会

●親子水泳1月5日～2月23日《毎週土曜日・全8回》

☆27日 餅つき大会(10:00～12:00)

●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日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)

★3日「ノルディックウォーク」講座

杉並区スポーツ振興財団共催
水中運動&水泳 体験プログラム

●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)

★3日「ノルディックウォーク」講座

●親子水泳3月2日～4月27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

★14日「ノルディックウォーク」講座

☆29日 流れるプール (13:00～15:00)

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・キッズクラス・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(13:30～)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・6日 スクール休み・ヘルスケア営業

(10:00-20:00)

◎4日 ベビー・キッズ・ベビー・土曜親子水泳のみ通常通り

★12日「ノルディックウォーク」講座

●親子水泳5月4日～6月22日

《毎週土曜日・各全8回》

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						

30

1日～7日定期進級テスト(20日～新クラス編成)

★9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13日(日)

☆2月3日(日)

☆3月3日(日)

☆4月14日(日)

☆5月12日(日)

☆6月9日(日)

※都合により変更の場合があります。

◆2月 マスターズ水泳&

AQエクササイズ公開講座

◆3月1日～8日女性の健康週間

女性限定¥1,080でご利用できます

〒166-0013 杉並区堀の内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





