

## 7月/July

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

◆チャレンジフィットネス開催(前期:7月1日~14日)  
 ☆11日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 土曜親子水泳 7月3日~8月28日(毎週土曜日・全8回)  
 □22日・23日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)  
 注:22日 イベントの為 13:00-20:00  
 ☆22日 パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント  
 親子水泳&ベビースイミング(10:00-12:00)  
 第1期 短期水泳教室/23日~25日  
 ●諸届け、受付締切日(25日) 29日~31日休館日

## 8月/August

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				

☆15日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 □9日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)  
 第2期 短期水泳教室/6日~8日  
 第3期 短期水泳教室/20日~22日  
 ☆集中サポート講座  
 50歳からゆっくりはじめる水泳講座  
 ●諸届け、受付締切日(25日) 1日~3日休館日

## 9月/September

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)  
 ◆チャレンジフィットネス開催(後期:9月1日~14日)  
 ☆5日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 土曜親子水泳 9月4日~10月23日(毎週土曜日・全8回)  
 □20日・23日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)  
 注:23日 イベントの為 13:00-20:00  
 ☆23日 パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント  
 親子水泳&ベビースイミング(10:00-12:00)  
 ●諸届け、受付締切日(25日) 29日休館日

## 10月/October

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						

☆17日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 ☆31日 ハロウィンパーティー(16:00-18:00)  
 29日~31日休館日 ●諸届け、受付締切日(25日)

## 11月/November

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				

☆7日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 土曜親子水泳 11月6日~12月25日  
 《毎週土曜日・全8回》  
 □3・23日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00-20:00)  
 29日休館日 ●諸届け、受付締切日(25日)

## 12月/December

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日~7日 定期進級テスト (20日~新クラス編成)  
 ☆12日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)  
 ☆12日 大人クリスマスパーティー(18:00-21:00)  
 注:12日クリスマスパーティーの為17:00閉館  
 ☆19日 ちびっこ&ベビークリスマス会  
 注:19日クリスマスパーティーの為15:00閉館  
 29日~31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)※7/22(木・祝)、9/23(土・祝)、12/12(日)、12/19(日)を除くは定期進級テストです。9月・12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。)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。事前に館内の掲示板にて、ご案内・お知らせいたします。

子育て応援券使えます(ベビークラス・親子水泳教室他対象イベント)

・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受付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。お間違のないようお願い致します。)

●休会・クラス変更等の諸届けは、必ず前月の25日までに済ませて下さい。(尚、12月の諸届け受付は、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。

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

・チャレンジフィットネス開催

《前期/7月1日(木)~7月14日(水)》

《後期/9月1日(水)~9月14日(火)》

☆休みの朝の「ノルディックウォーク」サポート講座

☆7月11日(日)

☆8月15日(日)

☆9月 5日(日)

☆10月17日(日)

☆11月 7日(日)

☆12月12日(日)

☆パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント講座

☆7月22日(木・祝)/☆9月23日(木・祝)

親子水泳(10:00-11:00)&ベビースイミング(11:15-12:00)

☆集中サポート講座「50歳からゆっくりはじめる水泳講座」

☆日曜(16:00-17:00)または木曜(13:30-14:30)の中で全4回

