

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〉

☆17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2日~8月28日《毎週土曜日・全8回》

□18日 スクール休み・ヘルスケア営業(13:00~20:00)

注:18日 ヘルスケア イベントの為 13:00~20:00

☆18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

☆9日 サポート講座(ノルディックウォーク)

□11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/5日~7日

第3期 短期水泳教室/19日~21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〉

☆13日 サポート講座(ノルディックウォーク)

土曜親子水泳 9月3日~10月22日《毎週土曜日・全8回》

□19日・23日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00~20:00)

注:23日 ヘルスケア 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

Halloween

□10日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00~20:00)

☆11日 サポート講座(ノルディックウォーク)

☆30日 ハロウィンパーティー(16:00~18:00)

29日~30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

☆8日 サポート講座(ノルディックウォーク)

土曜親子水泳 11月5日~12月24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)

☆13日 サポート講座(ノルディックウォーク)

☆11日 ベビークリスマス会

☆18日 ちびっこクリスマス

注:18日クリスマスパーティーの為15:00閉館

29~31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)※7/18(月・祝)、9/23(金・祝)、12/18(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。お間違え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(金)~7月14日(木)》

《後期/9月1日(木)~9月14日(水)》

☆休みの朝の「ノルディックウォーク」サポート講座

☆7月17日(日)

☆8月 9日(火)

☆9月13日(火)

☆10月11日(火)

☆11月 8日(火)

☆12月13日(火)

☆パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント講座

☆7月18日(月・祝)/☆9月23日(金・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(15:00~16:00)または木曜(13:30~14:30)の中で全4回

SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ

〒166-0013 杉並区堀内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>