

スポーツハイツ SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ

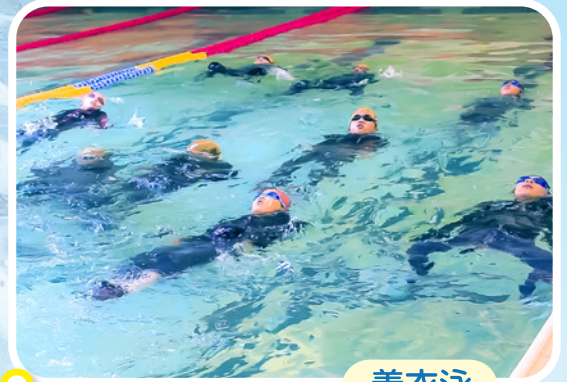


ライフジャケット (PFD) 装着訓練



4泳法だけじゃない!!

オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携  
「スイム&サバイブ」安全水泳プログラムを指導しています。



着衣泳



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

9月23日(祝) 秋分の日 1日体験会

はじめてのプールデビュー!!

①親子水泳体験会 ②ベビースイミング体験会

パパ・ママといっしょ♪



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

時間 ①10:00~11:00 ②11:15~12:00

指導 (一社)日本スイミングクラブ協会公認登録指導者

定員 各20組(先着順受付) 申込 スポーツハイツ

参加費 ¥1,000(税込¥1,100)

※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 <杉並保健所健康推進課委託事業>

【流水/水中ウォーキング講座】開催!!

コロナ禍で運動をする機会が減ってしまった方、水中ウォーキングを始めませんか。健康運動指導士が、流水マシンを使って安全に楽しく実践指導を行います。流水の直あてリラックスも大好評!!

日時 10月17日(月)・24日(月)・31日(月) 12:00~13:00<全3回>

対象 区内在住・在勤の40~65歳で医師から運動を止められていない方

会場 スポーツハイツ室内プール 定員 20名(申込順・原則3回受講)

参加費 無料(受講者にチューブバッグ進呈) 講師 健康運動指導士 大方ことみ、他

申込 杉並保健所健康推進課  
☎03-3391-1355  
<10/14(金)締切>



広報すぎなみに掲載

善福寺川リバーサイドクラブ スポーツライフアドバイザー 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



第113回 9月13日(火) 集合 10:00  
第114回 10月11日(火) スポーツハイツ  
第115回 11月8日(火)  
第116回 12月13日(火)

善福寺川  
緑地帯コース

対象 3km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(税込¥1,100)

※別途ボールレンタル¥500(税込¥550)※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。

杉並区『スポーツ始めキャンペーン』

期間 令和4年10月1日(土)~令和5年1月31日(火)

実施施設 区体育施設10ヶ所+当スポーツハイツ他民間協力施設 問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団

※各施設の教室内容等はパンフレットをご確認ください。  
※当施設フロントでも利用チケット引換券付パンフレット配布します。

☎03-3312-2111

日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、楽しいプログラムをご提供します。

