

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

ロープレスキュー



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



# 春

健康な毎日にとっても大切な  
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

### 春休み短期水泳教室

少人数制  
連続3日間の集中練習です!!

入会特典

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クプレゼント!  
特典③ スクール指定用品水着プレゼント

シャッターチャンスあり!! (最終日プールサイド観戦)  
カメラやビデオを持ってください!  
※時間等、詳しくはお問い合わせください。

開催日 3月29日(金)・30日(土)・31日(日)  
参加費 非会員の方(A・C・D): ¥6,000(税込¥6,600)  
会員の方(B・E・F): ¥5,000(税込¥5,500)  
申込 スポーツハイツ・フロント(先着順・定員になり次第締切)

兄弟姉妹割引 ¥1,000

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クプレゼント!  
特典③ スクール指定用品メッシュキャッププレゼント

コース	クラス	対象	定員	時間	内容
A	ちびっこ水なれクラス	3歳~5歳の未就学児	10名	9:00~	水なれ~もぐりなど
B	スポハイ会員(幼児)クラス	D14級~D7級	10名	10:00	各級別練習
C	小学生クラス	新1年生~	10名	9:00~10:15	水なれ~クロール基礎
D	小学生クラス	新1年生~	15名	10:30~	水なれ~クロール基礎
E	スポハイ会員(小学生)クラス	D14級~D10級	10名	11:45	各級別練習
F	スポハイ会員(小学生)クラス	D9級~D2級	10名		各級別練習



※B・E・F 既存会員クラスは3/11(月)より受付開始&最終日に進級テスト実施します。

はじめてのプールデビュー!!

### 3月20日(祝) 春分の日 1日体験会

- 親子水泳体験会 10:00~11:00 (3歳~未就学児と保護者)
- ベビースイミング体験会 11:15~12:00 (6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者)

指導 (一社) 日本スイミングクラブ協会公認指導員

定員 各20組(先着順受付)  
参加費 ¥1,000 (税込¥1,100)



※子育て応援券ご利用いただけます。

### 親子水泳教室

パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごう!

毎週土曜日 2ヶ月・全6~8回

3月・4月クール生徒募集 (全8回練習)

3月 2日・9日・16日・23日  
4月 6日・13日・20日・27日  
★3月・4月クール 現在受付中

5月・6月クール生徒募集 (全8回練習)

5月 4日・11日・18日・25日  
6月 1日・8日・15日・22日  
☆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(先着順受付) 申込 スポーツハイツ  
参加費 ¥15,500(税込¥17,050) 全8回  
※3月16日スタートは¥11,600(税込¥12,760) 全6回



※子育て応援券ご利用いただけます。

3月または4月の1ヶ月だけの子供正規スクール体験入会

### 「おためし教室」募集中!

対象 全クラス (但し、日曜日クラス、キッズベビークラスを除く)  
入会金 無料  
参加費 3月生<3月8日~28日> ¥6,300(税込¥6,930) ※3回練習  
4月生<4月1日~28日> ¥8,400(税込¥9,240) ※4回練習

お試し期間中に正規入会手続きされた方に!

1. 入会金 **100%OFF!**  
2. オリジナルスクールバック プレゼント!  
3. 指定用品 水着 プレゼント!  
(ベビーはオリジナルグッズ)

正規入会特典

大人版

広報すぎなみに掲載

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!!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

開催日 第131回 4月 7日(日)  
第132回 6月 16日(日)

集合 10:00 スポーツハイツ  
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) 善福寺川緑地帯コース  
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  
参加費 各 ¥1,500(税込¥1,650)  
※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。



★成人水泳教室&アクアエクササイズ正規会員同時募集中!!(裏面)