

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

夏



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。

4泳法だけ
じゃない!!



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心安全な



「いるかプール」でスイミング!!

子供版

夏休み短期 水泳教室3日間

連続3日間の
集中練習です!!
少人数制

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
スクールバッグプレゼント!
- 特典3 スクール指定用品
水着プレゼント

参加費 非会員の方(A・B・D・F・G)
¥5,000(税込¥5,500)
兄弟姉妹
割引
¥1,000
会員の方(C・E・H)
¥4,000(税込¥4,400)

入会
特典

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
スクールバッグプレゼント!
- 特典3 スクール指定用品
メッシュキャッププレゼント

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

期日	クラス	対象	定員	時間	指導の内容
I期 7月23日(金) ~25日(日)	A ちびっこ水慣れクラス	3歳~6歳	15名	8:15~9:15	水慣れ~もぐりなど
	B 小学生クラス	小学生	10名	8:15~9:30	水慣れ・キック・クロール基礎
II期 8月6日(金) ~8日(日)	C スポハイ会員(幼児)クラス	D14級~D7級	10名	8:15~9:15	各級別練習
	D 小学生クラス	小学生	10名	8:15~9:30	水慣れ・キック・クロール基礎
	E スポハイ会員(小学生)クラス	D9級~D2級	10名	8:15~9:30	各級別練習
III期 8月20日(金) ~22日(日)	F ちびっこ水慣れクラス	3歳~6歳	15名	8:15~9:15	水慣れ~もぐりなど
	G 小学生クラス	小学生	10名	8:15~9:30	水慣れ・キック・クロール基礎
	H スポハイ会員(小学生)クラス	D17級~D10級	10名	8:15~9:30	各級別練習

※ スポハイ会員は
6/11(金)より受付開始

大人版

2021年東京都マスターズ大会:世界新記録樹立の
「さかなまん」こと若林コーチのレッスンです!!
さかなまんトレーニングサークル
(:STC)参加者募集中!!

STCは競泳のマスターズ大会に参加
している方、参加してみたい方を対象
としたトレーニングサークルです。
「もっと技術を高めたい」「ハードなトレ
ーニングをしたい」という要望に「さか
なまん」がお応えします。



開催日時 日曜日 17:00~18:30
(毎月3回レッスン)

参加費 A:月会費制 <毎月3回参加>
¥7,200(税込¥7,920)

B:2ヶ月1フル制 <2ヶ月間に3回参加>
¥10,800(税込¥11,880)

※ご入会時にAまたはBをお選びください。

はじめてのプールデビュー!!
7月22日(海の日)
1日体験会

1 親子水泳体験会

10:00~11:00

2 ベビースイミング

11:15~12:00

対象 ①3歳~未就学児と保護者
②6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者

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)



パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごう!
親子水泳教室

7月・8月クール生徒 募集中!!

9月・10月クール生徒は8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

申込 スポーツハイツ

参加費 ¥14,500(税込¥15,950)

7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!

入会金 無料 参加費 ¥8,400(税込¥9,240)

おためし期間中に正規入会された方に!

- 1. 入会金 **100%OFF!**
- 2. スポーツハイツ
オリジナル スクールバッグ
- 3. スポーツハイツ
オリジナル 指定用品 水着

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99回 7月11日(日)

第100回 8月15日(日)

第101回 9月5日(日)

第102回 10月17日(日)

善福寺川緑地帯コース
集合 10:00 スポーツハイツ
対象 3キロ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。