

秋のイベント情報

参加者募集中!

Trick or Treat?

HAPPY ハロウィンパーティー

Happy Halloween Party

開催日 **10月31日(水)**

時間 16:00~18:00

対象 6才までの未就学児と保護者及び小学生

定員 40組(先着順)※定員になり次第締切

参加費 1組 ¥1,080(税込)★

場所 スポーツハイツ

申込 スポーツハイツフロント

当日は仮装してきてね!



きみは5つの部屋を ヒッヒッ!!
無事まわるかい?

子育てファミリーの健康サポート講座 第2弾!

① 親子水泳 ② ベビースイミング 1日体験会

パパ達がコーチなので安心して初めてのプールデビューを!

パパ集まれ!

開催日 **9月30日(日)**

コース ①親子水泳(3才~未就学児と保護者)
②ベビースイミング(6ヶ月~2才11ヶ月児と保護者)

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
オーストラリアロイヤルライフセービング協会公認
ジュニアインストラクター・ブロンズメダリオン

定員 ①② 各20組(先着順受付)

参加費 各1組 ¥1,080(税込)★

協力 すずなみパパと一緒に楽しもう推進協議会

もちろんママとの参加もOK!



子供版



★子育て応援券
対応プログラム
子育て仲間の輪を
広げましょう!

パパやママ達がコーチなので、安心して初めての水泳練習に挑戦してみましょう!!

親子水泳教室

毎週土曜日 全8回

9月・10月クール生徒募集

9月 1日・8日・15日・22日
10月 6日・13日・20日・27日

11月・12月クール生徒募集

11月 3日・10日・17日・24日
12月 1日・8日・15日・22日

対象 3歳~未就学児と保護者

時間 11:15~12:15

定員 各15組(先着順受付)

参加費 ¥15,120(税込)★



杉並区スポーツ振興財団共催・公開講座

大人版

広報すずなみに掲載

本講座は杉並保健所とのサポーター協定によるものです。

10月だけの正規クラス お試しのチャンス!!

中高年のみなさん お友達と ゆっくり むりなく リフレッシュ!!

全4回 コース 公開講座



① アクアエクササイズ(水中運動)クラス ② 成人水泳(ビギナー&マスターズ)クラス

開催期間 **10月1日(月)~10月29日(月)**

時間 大人スクールご案内(裏面)のお好きなクラスをチョイス!

定員 ①② 各20名(先着順受付)

参加費 全4回 ① ¥2,160(税込) ② ¥4,320(税込)

申込 参加費を添えてスポーツハイツフロントまで



2018 後期 ~健康アクティブげんき~ チャレンジ・フィットネス

スポーツハイツはプラス10分の運動を応援しています。

開催期間 9月15日(土)~9月28日(金)

申込 登録料無料:参加前日までにご登録ください。

※指定用紙に記載事項を記入しスタンプカード発行

参加費 各1回 ¥1,080(税込) <当日フロントにてご清算>



クラス名	目的・ポイント	曜日・時間	★夜間
A アクアエクササイズ	体力増進・筋力向上 身体機能のトレーニングになるようなバリエーションに富んだ総合的な運動プログラム	月・木・火	10:15~11:15 13:00~14:00 11:15~12:15
B 流水健康(要予約)	流水機を利用した軽有酸素運動 血行促進マッサージ効果抜群	月・木・土	12:15~13:15
C ビギナー(初心者水泳)	初めて水泳に挑戦する方のための初心者専用クラス	日・火・木	11:30~12:45 ★18:30~19:45
D マスターズ(成人水泳)	初心者・中級・上級 レベル別にゆっくり泳ぎを身につけたい方におすすめです。	月・土・火・水・金・土	13:00~14:15 ★19:30~20:45 ★18:30~19:45
E 骨盤エクササイズ30スタジオ(要予約)	くびれをつくる運動をはじめたい方 骨盤のゆがみとストレス解消	月・木・金	13:30~14:00 13:00~13:30
F ナイトフリー(施設自由利用)	プール・ジム・ジャグジーのフリー施設利用 (遊泳・歩行・マシンなどをのんびり時間内利用)	月・土・日	★17:00~20:00 ★16:00~18:00

※期間中、上記より選択ください。(祝日は、ありません)

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

第67回 開催日 10月7日(日)

第68回 開催日 11月4日(日)

第69回 開催日 12月2日(日)

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・ウォーク連盟公認指導員 大方 幸他

申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981

参加費 各1回 ¥1,080(税込)

※別途ボールレンタル¥540(税込)

※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。



初めての方大歓迎!