

あなたの街の「いるかのプール」です!!

まずは1回いるかプールに入ってみよう!

入会キャンペーン実施中!! & 体験レッスン受付中!!

特典1 入会金

70%OFF!

メルマガ登録で
入会金**100%OFF!**

特典2 子供クラスには

スポーツハイツオリジナル
スクールバッグ(指定用品)
プレゼント!

or 大人・ベビークラスには

スポーツハイツオリジナル
グッズプレゼント!

8月31日(火)まで

特典3 子供クラスには

ステップアップ
レッスン券3枚
プレゼント!

or 大人・ベビークラスには

フリーレッスン券3枚
プレゼント!

【体験レッスンの流れ】

1回 ¥1,000(税込¥1,100)

8月31日(火)まで

体験ご希望日・クラスが
決まりましたら、前日ま
でにご予約下さい。
(電話予約可)

水着・帽子・タオル等
を持って、レッスン開始
15分前までにフロント
にお越しください。
(体験費をお納め下さい)

下駄箱・ロッカーをご案
内します。水着に着替え
たらプールサイドへ。
コーチがまっています!

プールサイドで
準備体操後、
体験レッスンをスタート!

楽しく体験していただ
けましたか?体験当日
入会された方には、
体験費全額キャッシュ
バック特典あり!!

大人スクールご案内

マスターズクラス 初級～中・上級まで

泳力別クラスによる振替自由のクラスです。
泳ぎのテクニックや健康・体力維持・増進の
為のクラスです。

【日・火・水・金・土】10:00～11:15
【月・土】13:00～14:15 ※水は中・上級のみ
【土】11:30～12:45
【月・金】19:30～20:45 ※月・木の19:30～は
中・上級のみ

月会費
¥8,200(税込¥9,020)

ビギナークラス

水泳を始めてみたい方、初心者専用クラスです。
水慣れから始めましょう。
お気軽にどうぞ。

【日】11:30～12:45

月会費
¥8,200
(税込¥9,020)

リフレッシュクラス

50歳以上の方で、リフレッシュ＆リラックスを
目的にゆっくりペースで泳ぎたい方のクラス。

【日】15:00～16:00
【木】13:00～14:00

月会費
¥8,200(税込¥9,020)

アクアエクササイズクラス

運動を継続的にして健康維持増進とメタボ＆ロコモ予防。
身体機能のトレーニングによる総合的な運動プログラムです。

【月・木】10:15～11:15
【火】13:15～14:15
【金】11:15～12:15

月会費
¥8,200(税込¥9,020)

流水30クラス

流水マシンによる直当てのみに集中したショートプログラムの
クラスです。

【火】14:20～14:50

月会費
¥4,200(税込¥4,620)

流水健康クラス

流水機を利用した軽有酸素運動、血行促進・マッサージに
効果抜群。また、シェイプアップに。

【月・木】
12:15～13:15

月会費
¥9,240(税込¥10,160)

プライベートレッスン

マンツーマンでご希望のレッスンを!
完全予約制、詳しくはフロントにお問い合わせください。

1回(30分)
¥3,150(税込¥3,465)

ヘルスケアクラブ会員

ジム・プール使い放題! 組み合わせいろいろ!

レギュラー会員

月会費
¥10,500
(税込¥11,550)

【月～土】10:00～22:00
【日・祝】10:00～20:00



ファミリー/グループ/
スクール重複会員

月会費
¥7,350
(税込¥8,080)

【月～土】10:00～22:00
【日・祝】10:00～20:00



デイ(平日)会員

月会費
¥7,350
(税込¥8,080)

【月～金】10:00～17:00



ナイト会員

月会費
¥4,500
(税込¥5,200)

【月～金】17:00～22:00



ホリデイ(週末)
会員

月会費
¥5,250
(税込¥5,770)

【土】10:00～22:00
【日・祝】10:00～20:00



ミニスタジオ
プログラム

ヨガ60分 ¥1,000
(税込¥1,100)
その他各30分 ¥500
(税込¥550)

※予約制です。専用フロントに
お問い合わせの上お申し込み下さい。



Smart Life Project × スポーツハイツ

その他、体力に合わせたプログラムたくさん! お問い合わせ下さい。

子供スクールご案内

表示金額は週1/月4回コースです。

※現在、幼児クラス・小学生クラスは
時間差で時短レッスンを実施しております。

ベビースイミングクラス

親子で水に親しみ、水の中だけで
できないキッズ遊びを楽しみ
ましょう。

6ヶ月～2才11ヶ月児
【月・金】11:15～12:00
【土】11:00～11:45

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)

キンダーベビークラス

ベビークラスから1歩レベル
アップ!お子様が一人立ちできる
様に自分力を育んでいきます。

2才～3才児
【土】11:45～12:30

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)

幼児クラス

好奇心旺盛で親から離れて積極的に1人で行動
する時期です。水慣れから段階的に指導を行ない
ます。と同時にルール・マナーを守ることお話を
聞くことを学んでいきます。

3才～4才児 3才～6才児
【水・土】14:25～15:25
【月・金】15:00～16:00

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)

小学生クラス

年長さんから小学生・中学生は体力的に大きく
成長する時期です。4泳法の技術習得と「自分の
身を守る」安全泳法の技術習得をしていきます。

小・中学生全級
【月・水・木・土】15:25～16:25
【月～土】16:25～17:25/17:25～18:25

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)

サンデーベビークラス

はじめてのプールデビューを日曜
日に月2回(隔週)でゆっくりと
はじめていよいよママに最適なベビー
クラスです。

6ヶ月～2才11ヶ月児(10組限定)
【第1・3日曜日】11:30～12:15

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)

日曜親子水泳クラス

パパ・ママがコーチです。親子で
ゆっくりペースで月2回(隔週)
楽しく一緒に泳ぎましょう。

3才～4才11ヶ月児(10組限定)
【第2・4日曜日】11:30～12:30

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)

サンデー幼児クラス

日曜日、隔週なので、ゆっくりペースで通える
幼児クラスです。水慣れから段階的に少しづつ
はじめていよいよママに最適なベビー
クラスです。

3才～6才児(各10名限定)
A【第1・3日曜日】13:30～14:30
B【第2・4日曜日】13:30～14:30

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)

メルマガ初回登録特典

- 1 正規入会時 入会金30%OFF
一般入会特典併用可
入会金トータル 100%OFF!!
- 2 1回体験費 500円割引
(当日入会キャッシュバック適用)。
- 3 親子水泳(8回1クール)参加費
2,000円割引。

子供会員対象
泳法+安全教育

スポーツハイツでは、オーストラリア
ロイヤルライフセービング協会と提
携して、水の事故防止を目的とした「ス
イム&サバイブ」プログラムを普段の
レッスンの中で指導しています。



レスキューロープ

Swim&Survive

現在の「スイム&サバイブ」ライセンス取得小中学生
1,400名以上突破!!
オーストラリア本国協会より認定証とワッペン授与!!



ライフジャケット装着



SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ

【営業時間】 平日/10:00～22:00 日・祝/10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀之内2-6-21 TEL.03-3316-9981