

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

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!!

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お越しください! ※時間等、詳しくはお問い合わせください。

入会特典

開催日 3月29日(水)・30日(木)・31日(金)
参加費 非会員の方(A・C): ¥6,000 (税込¥6,600)
会員の方(B・D・E): ¥5,000 (税込¥5,500)

兄弟姉妹割引¥1,000

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

短期水泳教室終了後、1ヶ月以内に入会された方

- 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

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

※ スポハイ会員は3/11(土)より受付開始



はじめてのプールデビュー!!

3月21日 春分の日 ベビースイミング 1日体験会

開催日 11:15~12:00
対象 6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者
定員 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。



パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごうね!

親子水泳教室

毎週土曜日 2ヶ月・全7~8回

3月・4月クール生徒 募集中!!

3月 11日・18日・25日
4月 1日・8日・15日・22日 (全7回練習)

5月・6月クール生徒は4月より受付開始

5月 6日・13日・20日・27日
6月 3日・10日・17日・24日 (全8回練習)

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 3月・4月クール ¥12,600 (税込¥13,860)
5月・6月クール ¥14,400 (税込¥15,840)



※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!

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

おためし期間内に正規入会された方

- 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 プレゼント!
- 3. スポーツハイツオリジナル指定用品 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

善福寺川リバーサイドクラブ スポーツハイツアクティブフィットネス 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!!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

開催日 第119回 3月21日(火祝)
第120回 4月29日(土祝)
第121回 5月5日(金祝)
第122回 6月4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 ☎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。

あなたの街の「いるかのプール」です!!

入会キャンペーン実施中月 & 体験レッスン受付中!!

まずは1回いるかプールに入ってみよう!

体験レッスン受付中!!

まずはお試して!!

特典1 入会金 70%OFF!
 通常¥10,000(税込¥11,000)
 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!

5月31日(水)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) 5月31日(水)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、体験レッスンスタート!
 楽しく体験していただきましたか?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!!

※但し定員制クラス(キッズ・ベビー・サンデー・幼児・日曜親子)を除く。

■入会手続きにご用意いただくもの

入会金 **最大0円** + 月会費 (2ヶ月分) + 顔写真1枚 (992.5cm×822.5cm) スナップ写真可 + 口座番号確認のため銀行届出印と預金通帳 3ヶ月目から指定銀行(みずほ・三井住友・三菱東京UFJの全国各支店)での自動引き落としとさせていただきます。

指定用品: 幼児・小学生クラスの方は、水着・スイミングキャップ・バッグ

■お知らせ

営業時間変更 3月29日(水)・30日(木)・31日(金) 10:00~13:00
 休館日 4月29日(土)・30日(日) 5月1日(月)・2日(火)

※5月3日(水)より通常営業

大人スクールご案内

| | | |
|---|---|---|
| <p>ビギナークラス 水泳を始めてみたい方のための初心者専用クラスです。水慣れからゆっくりペースで始めましょう。お気軽にどうぞお越しください。 [日] 11:30 ~ 12:45</p>  <p>月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> | <p>マスターズクラス 初級~中・上級まで 泳別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。初めての方もたくさんいらっしゃいます。 [日・火・水・金・土] 10:00 ~ 11:15 [月~土] 13:00 ~ 14:15 [土] 18:30 ~ 19:45 [月~金] (4月より) 19:30 ~ 20:45 ※月・木の19:30~は中・上級のみ</p>  <p>月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> | <p>アクアエクササイズクラス 運動を継続的に行っ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。水中歩行中心に、水中ダンベル体操、アクアヌードル、流水リラゼーション、水中ボールウォーキング、etc. [月・木] 10:15 ~ 11:15 [火] 13:15 ~ 14:15 [土] 11:15 ~ 12:15</p>  <p>月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> |
|---|---|---|

表示金額は週1/月4回コースです。

プライベートレッスン マンツーマンでご要望のレッスンを! 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) ¥3,330(税込¥3,660)

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。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>ベビースイミングクラス 親子で水に慣れ、水の中でしかできないスキップを楽しみましょう。 6ヶ月~2才11ヶ月児 [月・水・金] 11:15 ~ 12:00 [土] 11:00 ~ 11:45 月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> | <p>キッズベビークラス 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 ¥8,700(税込¥9,570)</p> | <p>幼児クラス 好奇心旺盛で器から離れて積極的に一人で行動する時期です。水慣れから段階的に指導を行います。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] 13:25 ~ 14:25 [水・土] 14:25 ~ 15:25 [月・水・金] 15:00 ~ 16:00 月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> | <p>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」安全水泳の技術習得をしていきます。 小・中学生全般 [月・水・土] 15:25 ~ 16:25 [月~土] 16:25 ~ 17:25/17:25 ~ 18:25 月会費 ¥8,700(税込¥9,570)</p> |
| <p>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2回(両週)でゆっくりと、はじめてのママに優しいベビークラスです。 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 ¥5,050(税込¥5,550)</p> | <p>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 ¥5,050(税込¥5,550)</p> | <p>サンデー幼児クラス 日曜日、雨なので、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みましょう。(※AがBのどちらかをお選びください。) 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 ¥5,050(税込¥5,550)</p> | |

http://www.sports-heights.com/

コピーからアクセス!



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! 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。


| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| <p>レギュラー会員 月会費 ¥11,000 (税込¥12,100) [月~土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00</p> | <p>ファミリー/グループ/スクール重複会員 月会費 ¥7,850 (税込¥8,630) [月~土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00</p> | <p>デイ(平日)会員 月会費 ¥7,850 (税込¥8,630) [月~金] 10:00~17:00</p> | <p>ナイト会員 月会費 ¥5,000 (税込¥5,500) [月~金] 16:00~21:00</p> | <p>ホリデイ(週末)会員 月会費 ¥5,750 (税込¥6,320) [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00</p> | <p>ミニスタジオプログラム ヨガ 60分 (4月より) ¥1,200(税込¥1,320) その他各30分 (4月より) ¥600(税込¥660) ※予約制です。ご希望フロントにお問い合わせの上お申し込み下さい。</p> |
|---|---|--|---|--|--|

子供会員対象 泳法+安全教育 Swim&Survive
 現在「スイム&サバイブ」ライセンス取得小中学生 2,000名!!
 オーストラリア本国協会より認定証とワッペン授与!!
 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 警戒泳 ライフジャケット装着

アクセス方法が増えました



永福町駅 南口徒歩7分
 永福町駅 南口徒歩7分
 永福町駅 南口徒歩7分