

# 秋のイベント情報



SPORTS HEIGHTS  
スポーツハイツ

参加者募集中!

trick  
or  
treat!!

## Happy ハロウィンパーティー

- 開催日 10月31日(火)
- 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つの部屋を無事まわれるか...?



子供版

子育てファミリーの健康サポート講座 第2弾!

子育て仲間の輪を  
広げましょう!

### ① 親子水泳 & ② ベビースイミング一日体験会

- 開催日 9月23日(祝・土)
- 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  
公認スイム&サバイブ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 すぎなみパパと一緒に楽しもう推進協議会

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!

パパあつまれ♪



### 親子水泳教室 毎週土曜日全8回

- 9月・10月コース  
9月 2日・9日・16日・30日  
10月 7日・14日・21日・28日
- 11月・12月コース  
11月 4日・11日・18日・25日  
12月 2日・9日・16日・23日
- 時間 11:15~12:15
- 対象 3才~未就学児と保護者
- 定員 各15組(先着順受付)
- 参加費 ¥15,120(税込)

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!



大人版

広報すぎなみに掲載

杉並区スポーツ振興財団共催

### 10月だけの正規クラスお試しのチャンス!!

公開講座 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



- 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(日)~10月28日(土)
- 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



広報すぎなみに掲載

### 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

ノルディックウォークは、2本のポールを交互に地面を突きながら歩くことで、身体の90%の筋肉を使う全身運動になります。ポールを使うことで歩幅が広くなり、歩行速度も上がります。このことから酸素運動としての高い効果がもたらされます。また、ポールが身体の一部を支えてくれる(4点支持)ため下肢への負担は通常のウォーキングよりも少なく、腰にかかる負担が30%軽減されるという報告もあります。姿勢の改善、シェイプアップ効果、血行の改善、肩コリの軽減、等の効果も知られております。ぜひ、お気軽にご参加ください!

第55回 10月8日(日) 第56回 11月5日(日) 第57回 12月3日(日)

#### 善福寺川緑地コース

- 集合 10時 スポーツハイツ
- 対象 3キロ程度歩ける健康な方
- 定員 各25名
- 参加費 ¥1,080(指導料・保険料含、税込)  
※ポールレンタル料:別途 各回 ¥540(税込)
- 持ち物 ウェストバック・水分補給飲料・帽子・タオル等
- 指導 (一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方 孝
- お申込 事前予約制:スポーツハイツ  
問合せ ☎03-3316-9981



SPORTS HEIGHTS  
スポーツハイツ

TEL:03-3316-9981 〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 <http://www.sports-heights.com/>