

7月/July

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆チャレンジフィットネス開催(前期:7月15日~28日)
 ☆1日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 土曜親子水泳 7月7日~8月25日(毎週土曜日・全8回)
 □16日 スクール休み・ヘルスケア営業(13:00~20:00)
 ☆16日 パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント
 親子水泳&ベビースイミング(10:00~12:00)
 第1期 短期水泳教室/21日~23日
 ●諸届け、受付締切日(25日) 29日~31日休館日

8月/August

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

☆5日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 □11日 スクール休み・ヘルスケア営業
 (午前・10:00~12:00/午後・16:00~20:00)
 ◎ベビー・キンダーベビー・土曜親子水泳のみ通常通り
 ◎スポハイオープン(13:00~16:00)
 第2期 短期水泳教室/17日~19日
 第3期 短期水泳教室/24日~26日
 ☆集中サポート講座
 50歳からゆっくりはじめる水泳講座
 ●諸届け、受付締切日(25日) 1日~3日休館日

9月/September

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

◆チャレンジフィットネス開催(後期:9月15日~28日)
 1日~7日 定期進級テスト (20日~新クラス編成)
 ☆2日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 土曜親子水泳 9月1日~10月27日(毎週土曜日・全8回)
 □17日・24日 スクール休み・ヘルスケア営業(10:00~20:00)
 ☆30日 パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント
 親子水泳&ベビースイミング(10:00~12:00)
 ☆30日 流れるプール(14:00~16:00)
 ●諸届け、受付締切日(25日) 29日~30日休館日

10月/October

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

☆7日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 □8日 スクール休み・ヘルスケア営業
 杉並区スポーツ振興財団共催公開講座
 ☆31日 ハロウィンパーティー(16:00~18:00)
 30日~31日休館日 ●諸届け、受付締切日(25日)

11月/November

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

☆4日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 土曜親子水泳 11月3日~12月22日
 (毎週土曜日・全8回)
 □3・23日 スクール休み・ヘルスケア営業
 ◎3日ベビー・キンダーベビー・土曜親子水泳のみ通常通り
 29日休館日 ●諸届け、受付締切日(25日)

12月/December

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1日~7日 定期進級テスト (20日~新クラス編成)
 ☆2日 休みの朝のサポート講座(ノルディックウォーク)
 ☆16日 大人クリスマスパーティー(18:00~21:00)
 注:16日クリスマスパーティーの為17:00閉館
 ☆24日 ちびっこ&ベビークリスマス会
 □24日 スクール休み・ヘルスケア営業(14:00~20:00)
 29~31日休館日 ●諸届け、受付締切日(20日)

は休館日となります。

□印はスクールお休み 及び ヘルスケアクラブ会員の営業日です。(10:00~20:00)※7/16(月・祝)、8/11(土・祝)、12/24(月・祝)を除くは定期進級テストです。9月・12月の1日~7日に行います。(テストの振替は出来ません。正規のクラスでお受け下さい。)

☆印はイベントなどの行事予定です。(休館日にあたる場合でも実施します。)また、スケジュールを変更する場合がありますので、予めご了承下さい。事前に館内の掲示板にて、ご案内・お知らせいたします。

子育て応援券使えます(ベビークラス・親子水泳教室他対象イベント)

・定期回数の練習が出来ない場合は、振替練習をして下さい。(前日までにフロントへご連絡下さい。)但し、各クラスともに、混雑状況により申込受付をお断りさせて頂く場合がありますので、予めご了承下さい。

・日曜進級テストは、毎月第4日曜日(13:30~)実施いたします。(申込締切は前々週の土曜日となります。お間違えのないようお願い致します。)

●休会・クラス変更等の諸届は、必ず前月の25日までに済ませて下さい。(尚、12月の諸届受付は、都合により20日で締め切らせて頂きます。)

※詳しくはスポーツハイツまでお問い合わせ下さい。

本事業は、杉並保健所との運動サポーター協定によるものです。

・チャレンジフィットネス開催

《前期/7月15日(日)~7月28日(土)》

《後期/9月15日(土)~9月28日(金)》

☆休みの朝の「ノルディックウォーク」サポート講座

☆7月1日(日)

☆8月5日(日)

☆9月2日(日)

☆10月7日(日)

☆11月4日(日)

☆12月2日(日)

☆パパあつまれ♪子育てパパ応援イベント講座

☆7月16日(月・祝)☆9月30日(日)

親子水泳(10:00~11:00)&ベビースイミング(11:15~12:00)

☆集中サポート講座「50歳からゆっくりはじめる水泳講座」

☆日曜(16:00~17:00)または木曜(13:30~14:30)の中で全4回

☆10月 杉並区スポーツ振興財団共催公開講座

☆マスターズ&AQエクササイズ

