

SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ 夏のイベント情報

参加者募集中!

子供版

夏休み短期水泳教室 3日間!

連続3日間の集中練習です!!

参加費 会員以外の方: ¥5,180(税込) 兄弟・姉妹割引あり/1人 ¥1,000引
 会員の方: ¥4,100(税込)
 ※各定員になり次第締め切らせて頂きます。

少人数制

期日	クラス	対象	定員	時間(体験時含)	指導の内容
I期 7月21日(土)~23日(月)	A.ちびっこ水なれクラス	3歳~6歳の未就学児	15名	8:15~9:15	水なれ~もぐり など
	B.小学生クラス	小学1年生~6年生	10名	8:15~9:30	水なれ~浮身・キック・クロール基礎
II期 8月17日(金)~19日(日)	C.小学生クラス	小学1年生~6年生	10名	8:15~9:30	水なれ~浮身・キック・クロール基礎
	D.スポハイ(会員)クラス	D14級~D2級	10名	8:15~9:30	各級別練習
III期 8月24日(金)~26日(日)	E.ちびっこ水なれクラス	3歳~6歳の未就学児	15名	8:15~9:15	水なれ~もぐり など
	F.小学生クラス	小学1年生~6年生	10名	8:15~9:30	水なれ~浮身・キック・クロール基礎
	G.スポハイ(会員)クラス	D14級~D2級	10名	8:15~9:30	各級別練習

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

シャッターチャンスあり!!



(日曜日プールサイド朝顔) カメラやビデオを持ってお越し下さい!
 ※時間帯等、詳しくはお問い合わせ下さい。

入会特典

短期水泳教室終了後、1ヶ月以内にご入会された方

- 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

7月16日(祝・海の日)

パパ集まれ!

パパ達がコーチです!パパといっしょに泳ごう!!

はじめてのプールデビュー!!

対象 ①3歳~未就学児と保護者 ②6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者 (もちろんママとの参加でもOK!)
 申込 スポーツハイツフロント ※予約後1週間以内にお手続ください。
 参加費 各組 ¥1,080(税込)
 時間 ①10:00~11:00 ②11:15~12:00
 定員 各先着20組(先着順受付)

①親子水泳体験会

②ベビースイミング体験会



パパ・ママ達がコーチです!一緒に泳ごう!

親子水泳教室

毎週土曜日 全8回

7月・8月クール生徒募集 9月・10月クール生徒募集

7月 7日・14日・21日・28日 8月 4日・11日・18日・25日
 ☆7月・8月クール現在受付中
 9月 1日・8日・15日・22日 10月 6日・13日・20日・27日
 ☆9月・10月クール8月より受付開始

対象 3歳~未就学児と保護者
 時間 11:15~12:15
 定員 15組
 参加費 ¥15,120(税込)
 ※子育て応援券ご利用いただけます!!



7月の1ヶ月だけの正規スクール体験入会 「おためし教室」募集中!



プレゼント♪ 子供クラス

おためし期間内に正規入会された方に!

- 入会金 **100%OFF!**
 - スポーツハイツオリジナル **スクールバッグ**
 - スポーツハイツオリジナル **指定用品 水着**
- ※但し、キンダーベビークラス、サンデーベビークラス、日曜親子水泳は除く。
 ※但し、ベビークラスについては健康診断書が必要となります。
 ※お手持ちの水着&キャップで結構です。

入会金 無料
 参加費 週1回(月4回利用) ¥8,640(税込)



大人版

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。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。

広報すぎなみに掲載

2018 チャレンジ・フィットネス

開催期間 前期 7月15日(日)~7月28日(土) 後期 9月15日(土)~9月28日(金)

申込 登録料無料:参加前日までに登録ください。 ※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 各回 ¥1,080(税込) <当日フロントにてご清算> ※但し、骨盤エクササイズ30は2回参加できます。



[2018チャレンジフィットネスメニュー]

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ラエティーに富んだ総合的な運動プログラム	月・木 火 金	10:15~11:15 13:00~14:00 11:15~12:15
B 流水健康(要予約制)	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(要予約制)	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)

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。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!!

初めての方 大歓迎!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

- 第64回 開催日 7月 1日(日) 集合 10:00 スポーツハイツ
- 第65回 開催日 8月 5日(日) 対象 3キロ程度自力で歩ける健康な方
- 第66回 開催日 9月 2日(日) 定員 各回先着25名(事前予約・申込)
- 第67回 開催日 10月7日(日) 持ち物 リュック・帽子・水分補給飲料・タオル等



善福寺川 緑地帯 コース

申込 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 大方孝他
 参加費 各回 ¥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。

夏の新入会 キャンペーン実施中!!

※詳細は裏面をご覧ください。

すぎなみ美活club「女性の健康づくり運動サポート事業」

スポーツハイツは、「すぎなみ美活club」の参加事業所です。杉並保健所の運動施設利用チケットがご利用いただけます。

詳しくは杉並保健所健康推進課(03-3391-1355)にお問い合わせください。