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

連続3日間の集中練習です！！

夏休み短期水泳教室

3日間!

参加費 非会員の方：¥5,000(税別)
会員の方：¥4,000(税別)
兄弟・姉妹割引あり／1人 ¥1,000引
少人数制
※各定員になり次第締め切らせて頂きます。

	期日	クラス	対象	定員	時間(体操時間含)	指導の内容
Ⅰ期	7月26日(金)～28日(日)	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9日(金)～11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23日(金)～25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

入会特典

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

シャッターチャンスあり!!
(日曜日プールサイド観覧)
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。

7月15日(祝・海の日) パパ集まれ♪

対象 ❶3歳～未就学児と保護者
❷6ヶ月～2歳11ヶ月と保護者
(もちろんママとの参加でもOK!)

時間 ❶10:00～11:00
❷11:15～12:00

定員 各先着20組(先着順受付)

申込 スポーツハイツフロント
※予約後1週間以内にお手続きください。

参加費 各組 ¥1,000(税別)

子育て応援券★対応プログラム
杉並保健所協働事業／すぎなみパパと一緒に楽しもう推進協議会協力

パパ達がコーチです!パパといっしょに泳ごう!!
❶親子水泳体験会 &
はじめてのプールデビュー!!
❷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
7月 6日・13日・20日・27日
8月 10日・17日・24日・31日
★7月・8月クール現在受付中

9月・10月クール生徒募集
9月 7日・14日・21日・28日
10月 5日・12日・19日・26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 ¥14,500(税別)
※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!

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
3. スポーツハイツオリジナル 指定用品 水着

入会特典

※但しベビークラスの2、3、はオリジナルグッズとスイミンググッズ

対象クラス 全クラス(裏面参照)
※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) ¥8,400(税別)

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。

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。

善福寺川リバーサイドクラブ スポーツハイツアウトドアフィットネス | JNWL公認 ノルディック・ウォーク ステーション No.05-13

広報すぎなみに掲載

この夏 アクアポールウォーキング開催します！
不思議なポールと水のパワーを体験してみませんか？

水中ポールウォーキング教室

7月開催!! 参加者大募集中!!

★関節に負担なく＝姿勢改善・体力アップ・歩行力の向上・心肺持久力向上

長寿応援ポイント対象

日程 7月3日、10日、17日、24日(全水曜：4回)
時間 11:30～12:30(初回のみ10:45～)
参加費 ¥8,000(レンタルアクアポール代含む：税別)
定員 限定15名<先着順受付>
持ち物 水着、キャップ、タオル
指導員 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 スポーツハイツフロントまで

～健康アクティブげんき～

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。

2019 チャレンジ・フィットネス

参加方法 登録料無料：参加前日までにご登録ください。
※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1回 ¥1,000(税別)
<当日フロントにてご清算>※骨盤のみ(全2回要出席)

開催期間 前期 7月1日(月)～7月14日(日)
後期 9月1日(日)～9月14日(土)

【2019チャレンジフィットネスメニュー】7／1(月)～7／14(日)

	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 10:15～11:15 火 13:15～14:15 金 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 11:30～12:45 火・木 ★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 13:00～14:15 火・水・金 ★19:30～20:45 土 ★18:30～19:45
E	骨盤エクササイズ30(全2回)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 13:30～14:00 金 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 ★17:00～20:00 日 ★16:00～18:00

※期間中、上記より選択ください。

長寿応援ポイント対象

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。

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