

SPORTS HEIGHTS

SPORTS HEIGHTS

スポーツハイツ

春のイベント情報

子供版

新一年生大歓迎

春休み短期水泳教室 3日間

連続3日間の集中練習です!! 少人数制

開催日 3月29日(金)・30日(土)・31日(日)
参加費 非会員の方: ¥4,800 (税別) 会員の方: ¥3,800 (税別)
兄弟姉妹 割引 ¥1,000

コース	クラス	対象	定員	時間(体操時間含)	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	15名	9:00~10:00	水なれ~もぐり など
B	小学生クラス	新1年生~6年生	15名	9:00~10:15	水なれ~クロール
C	スポーツハイツ(会員)クラス	D17級~D15級	10名	10:30~11:45	各級別練習
D		D14級~D10級	10名		
E		D9級~D6級	10名		
F		D5級~D2級	10名		

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!!
(最終日プールサイド観覧) 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。



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

パパ集まれ! ベビースイミング1日体験会

はじめてのプールデビュー!!

開催日 3月21日(祝・木) 11:15~12:00
対象 6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者(もちろんママとの参加でもOK!)
定員 15組(先着順受付)
参加費 ¥1,000 (税別)



親子水泳教室

毎週土曜日 全8回

3月・4月クール生徒募集
3月 2日・9日・16日・23日
4月 6日・13日・20日・27日
☆3月・4月クール現在受付中

5月・6月クール生徒募集
5月 4日・11日・18日・25日
6月 1日・8日・15日・22日
☆5月・6月クール4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)



3月または4月の1ヶ月だけの正規スクール体験入会 「おためし教室」 子供クラス 募集中!

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
3月生 <3月8日~28日> ¥6,000 週1回(月3回) > (税別)
4月生 <4月1日~27日> ¥8,400 週1回(月4回) > (税別)

おためし期間中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

※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

春の水着 バーゲンセール開催!

大人用 **30~50%OFF!**
4月5日(金)~4月19日(金)
スポーツハイツロビーにて開催

春の新入会 キャンペーン実施中!!

大人版 ★女性の健康づくり応援★

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。スポーツハイツは女性の健康週間を応援しています。

3月1日~3月8日は女性の健康週間です!
(厚生労働省)

好きなプログラムをお試しでチョイス!!

只今、無料登録受付中!!

【応援メニュー / 開催日程・開始時間】		プログラム名	時間	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
A	定員	骨盤エクササイズ(スタジオ)5名	30分	13:00	-	-	-	-	11:00	-	13:00
	事前予約制	ノルディック・ウォーク(善福寺川緑地)20名	90分	-	-	10:00	-	-	-	-	-
		流水健康 5名	60分	-	12:15	-	12:15	-	-	12:15	-
B	当日受付可能	アクアエクササイズ	60分	11:15	-	-	10:15	13:00	-	10:15	11:15
		はじめて水泳	75分	-	-	11:30	-	18:30	-	18:30	-
		成人水泳(初・中・上)	75分	13:00	13:00	-	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00

期間 3月1日(金)~3月8日(金)
対象 女性(16歳以上)
申込 スポーツハイツフロントにて登録手数料無料(スタンプカード発行)
参加費 1回 ¥1,000 (税別) <骨盤のみ> ¥500 (税別)
※ノルディック・ウォーク レンタルポールは別途¥500(税別)必要です。
※手続き後の返金はできません。

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70回 開催日 3月 3日(日)
第71回 開催日 4月14日(日)
第72回 開催日 5月12日(日)
第73回 開催日 6月 9日(日)

善福寺川緑地帯コース

- 集合 10:00 スポーツハイツ
対象 3キロ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)
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 他
申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981 ※申込電話予約は2日前まで
参加費 ①事前支払 ¥1,000 (税別) ②当日支払 ¥1,210 (税別)
※別途ポールレンタル¥500(税別)
※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。

