

秋のイベント情報

参加者募集中!

Trick or Treat?

子供版

HAPPY ハロウィーンパーティー

10月31日(木)

- 開催日 10月31日(木)
- 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 ¥1,000(税別)★
- 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
ビッピッ!!
無事まわるかい?

子育てファミリーの健康サポート講座 第2弾!

① 親子水泳 ② ベビースイミング 1日体験会

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
集まれ!

9月29日(日)

- 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 ¥1,000(税別)★
- 協力 すずなみパパと一緒に楽しもう推進協議会

 もちろんママとの
参加もOK!

 ★子育て応援券
対応プログラム
子育て仲間の輪を
広げましょう!

 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!!

親子水泳教室

 毎週土曜日
全8回

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

11月・12月クール生徒募集

 11月 2日・9日・16日・30日
12月 7日・14日・21日・28日

- 対象 3才~未就学児と保護者
- 時間 11:15~12:15
- 定員 各15組(先着順受付)
- 参加費 ¥14,500(税別)★



10月スタート! NEW サンデー幼児クラス

募集中!

 ★日曜日なら、お子様に
付き添って通えるかも。

 ☆毎週は大変だけど、
隔週なら何とか行けそう!

 ★はじめての、一人立ちだから
ちょっと心配!!

 というわけで、
ご要望の多かった
日曜日にこの秋(10月)、
幼児クラスが新しく
スタートします。

平日のクラスは、3ヶ月ごと(3月6月9月12月)に進級テストを行いより効率よく練習するために、子供達の泳力判定を実施しています。この日曜日のクラスは隔週練習で、ゆっくりペースのクラスなので進級テストは6ヶ月ごと(3月と9月)になりますが、テストまでの練習回数は平日クラスと同じです。尚、希望者は毎月の日曜テストも受けられます。



- 対象 3才~6才児
- Aコース [第1・3日曜日] 13:30~14:30
- Bコース [第2・4日曜日] 13:30~14:30
- 月会費 ¥4,800(税別)
- 定員 A・B各コース 10名限定(先着順受付)
(※AまたはBどちらかをお選びください。)

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。 広報すぎなみに掲載

後期 ~健康アクティブげんき~ 2019 チャレンジ・フィットネス

 スポーツハイツはプラス10分の運動を
応援しています。

開催期間 9月1日(日)~9月14日(土)

参加費 各1回 ¥1,000 (税別)

参加方法 登録料無料:参加前日までに登録ください。

<当日フロントにてご清算>

※指定用紙に記載事項を記入しスタンプカード発行

長寿応援ポイント対象

[2019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 13:15~14:15 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(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・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)



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

 初めての方
大歓迎!!

- 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
- 参加費 各1回 ¥1,000 (税別)

- 第75回 開催日 10月27日(日)
- 第76回 開催日 11月10日(日)
- 第77回 開催日 12月15日(日)


 ※別途ボールレンタル¥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。