



オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携
「スイム&サバイブ」安全水泳プログラムを指導しています。

4泳法だけじゃない!!

ROYAL LIFESAVING SOCIETY QUEENSLAND SINCE 1915

免疫力をバランスよく維持しましょう!
休養・睡眠・食事そして適度な運動はたのしく

「いるかプール」でスイミング!!

子供版

9月23日
(祝:秋分の日)

初めての
プールデビュー!!

① 親子水泳 ② ベビースイミング

1日体験会



対象 ①親子水泳体験会(3歳～未就学児と保護者)
②ベビースイミング体験会(6ヶ月～2歳11ヶ月と保護者)

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

定員 各20組(先着順受付)

申込 スポーツハイツ

参加費 ¥1,000 (税込¥1,100)

パパ・ママ
と
いっしょ!

子育て応援券
※子育て応援券ご利用
いただけます。

大人版

2021年東京都マスタース大会:世界新記録樹立の
「さかなまん」こと若林コーチの楽しいレッスンです!!

さかなまん STC トレーニングサークル 参加者募集中!!

STCは競泳のマスタース大会に参加している方、参加してみたい方を対象としたトレーニングサークルです。「もっと技術を高めたい」「ハードなトレーニングをしたい」という要望に「さかなまん」がお応えします。

開催日時 日曜日 17:00～18:30(毎月3回レッスン)

参加費 A:月会費制 <毎月3回参加>
¥7,200 (税込¥7,920)
B:2ヶ月1クール制 <2ヶ月間に3回参加>
¥10,800 (税込¥11,880)
※ご入会時にAまたはBをお選びください。



広報すぎなみに掲載

善福寺川リバーサイドクラブ
スポーツハイツアットフィットネス

JNWL公認 ノルディックウォーク
ステーション

No.05-13

本講座は杉並保健所との運動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

開催日

第102回 10月17日(日)
第103回 11月7日(日)
第104回 12月12日(日)
第105回 1月16日(日)

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

申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981

参加費 各¥1,000 (税込¥1,100) ※別途ボールレンタル¥500 (税込¥550)
※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。



善福寺川緑地帯コース

パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごうね!

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 4日・11日・18日・25日
10月 2日・9日・16日・23日

11月・12月クール生徒募集

11月 6日・13日・20日・27日
12月 4日・11日・18日・25日

対象 3歳～未就学児と保護者

時間 11:15～12:15

定員 15組

申込 スポーツハイツ

参加費 ¥14,500 (税込¥15,950)

子育て応援券
※子育て応援券ご利用
いただけます。



杉並区

スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、楽しいプログラムをご提供します。

令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

実施 区体育施設10ヶ所+当スポーツハイツ他民間協力施設
※各施設の教室内容等はパンフレットをご確認ください。
※当施設フロントでも利用チケット引換券付パンフレット配布します。

<問合せ>
杉並区民生活部 スポーツ振興課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1
電話03-3312-2111(代表)