

あなたの街の「いるかのプール」です!!

まずは1回いるかプールに入ってみよう!

入会キャンペーン実施中月 & 体験レッスン受付中!!

まずは
お試しで!!

特典1 入会金

70%OFF!

通常¥10,000(税込¥11,000)

メルマガ登録で
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(指定用品)
プレゼント!

or 大人・ベビークラスには

スポーツハイツオリジナル
グッズプレゼント!

11月30日(水)まで

特典3

ステップアップ
レッスン券3枚
プレゼント!

or 大人・ベビークラスには

フリーレッスン券3枚
プレゼント!

【体験レッスンの流れ】 1回 ¥1,000 (税込¥1,100)

11月30日(水)まで

体験ご希望日・クラスが
決まりましたら、前日ま
でにご予約下さい。
(電話予約可)

水着・帽子・タオル等を
持って、レッスン開始
15分前までにフロント
にお越しください。
(体験費をお納め下さい)

下駄箱・ロッカーをご案
内します。水着に着替え
たらプールサイドへ。
コーチがまっています!

プールサイドで
準備体操後、
体験レッスンスタート!

楽しく体験していただ
けましたか?体験当日
入会された方には、
体験費全額キャッシュ
バック特典あり!!

※但し定員制クラス(キッズ・ベビー・サンデー幼児・日曜親子)を除く。

■入会手続き時にご用意いただくもの

入会金
最大0円+

月会費
(2ヶ月分)+

顔写真1枚
(タテ2.5cm×ヨコ2.5cm)
スナップ写真可

口座番号確認のため銀行届出印と預金通帳
3ヶ月目から指定銀行(みずほ・三井住友・三菱東京UFJの
全国各支店)での自動引き落としとさせていただきます。

指定用品:
幼児・学童クラスの方は、
水着・スイミングキャップ・
バック

■お知らせ

休館日

9月29日(木)
10月29日(土)・30日(日)
11月29日(火)

大人スクールご案内

マスターズクラス 初級～中・上級まで

泳力別クラスによる振替自由のクラスです。
泳ぎのテクニックや健康・体力維持・増進の
為のクラスです。

【日・火・水・金・土】10:00～11:15
【月・土】13:00～14:15 ※水は中・上級のみ
【土】11:30～12:45
【月・金】18:45～20:00 ※月・木の18:45～は
中・上級のみ

月会費
¥8,700(税込¥9,570)

ビギナークラス

水泳を始めてみたい方、初心者専用クラスです。
水慣れから始めましょう。
お気軽にどうぞ。

【日】11:30～12:45

月会費
¥8,700(税込¥9,570)

リフラクスクラス

50歳以上の方で、リフレッシュ&リラックスを
目的にゆっくりペースで泳ぎたい方のクラス。

【日】15:00～16:00
【木】13:30～14:30

月会費
¥8,700(税込¥9,570)

アクアエクササイズクラス

運動を継続的に行って健康維持増進とメタボ&ロコモ予防。
身体機能のトレーニングによる総合的な運動プログラムです。

【月・木】10:15～11:15
【土】11:30～12:15
【金】11:15～12:15

月会費
¥8,700(税込¥9,570)

流水30クラス

流水マシンによる直当てのみに集中したショートプログラムの
クラスです。

【火】14:20～14:50

月会費
¥4,700(税込¥5,170)

流水ウォーキングクラス

流水機を利用した軽有酸素運動、血行促進・マッサージに
効果抜群。また、シェイプアップに。

【月・木】
12:00～13:00

月会費
¥9,740(税込¥10,710)

表示金額は週1/月4回コースです。

◆コロナ禍において感染が収束するまでの間、
上記の時間となります。

プライベートレッスン

マンツーマンでご希望のレッスンを!
完全予約制、詳しくはフロントにお問い合わせください。

1回(30分)
¥3,330(税込¥3,660)

ヘルスケアクラブ会員

ジム・プール使い放題! 組み合わせいろいろ!

Smart Life Project × スポーツハイツ

その他、体力に合わせたプログラムたくさん! お問い合わせ下さい。

レギュラー会員

月会費
¥11,000
(税込¥12,100)

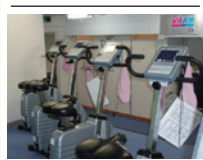
【月・土】10:00～21:00
【日・祝】10:00～20:00



ファミリー/グループ/
スクール重複会員

月会費
¥7,850
(税込¥8,630)

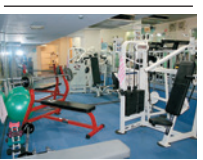
【月・土】10:00～21:00
【日・祝】10:00～20:00



デイ(平日)会員

月会費
¥7,850
(税込¥8,630)

【月・金】10:00～17:00



ナイト会員

月会費
¥5,000
(税込¥5,500)

【月・金】16:00～21:00



ホリデイ(週末)
会員

月会費
¥5,750
(税込¥6,320)

【土】10:00～21:00
【日・祝】10:00～20:00



ミニスタジオ
プログラム

ヨガ60分 ¥1,000
(税込¥1,100)
その他各30分 ¥500
(税込¥550)

※予約制です。各プログラムに
お問い合わせの上お申し込み下さい。



◆コロナ禍において感染が収束するまでの間、上記の時間となります。

子供スクールご案内

表示金額は週1/月4回コースです。

※現在、幼児クラス・小学生クラスは
時間差で時短レッスンを実施しております。

ベビースイミングクラス

親子で水に親しみ、水の中でき
ないスイミングを楽しみ
ましょう。

6ヶ月～2才11ヶ月児
【月・金】11:15～12:00
【土】11:00～11:45

月会費 ¥8,700(税込¥9,570)

キッズベビークラス

ベビークラスから1歩レベル
アップ!お子様が一人立ちできる
様に自分力を育んでいきます。

2才～3才児
【土】11:45～12:30

月会費 ¥8,700(税込¥9,570)

幼児クラス

好奇心旺盛で親から離れて積極的に1人で行動
する時期です。水慣れから段階的に指導を行な
います。と同時にルール・マナーを守ることお話
を聞くことを学んでいきます。

3才～4才児 3才～6才児
【水・土】14:25～15:25
13:25～14:25 【月・木・金】15:00～16:00

月会費 ¥8,700(税込¥9,570)

小学生クラス

年長さんから小学生・中学生は体力的に大きく
成長する時期です。4泳法の技術習得と自分の
身を守る!安全水泳の技術習得をしていきます。

小・中学生全級
【月・水・木・土】15:25～16:25
【月・土】16:25～17:25/17:25～18:25

月会費 ¥8,700(税込¥9,570)

サンデーベビークラス

はじめてのプールデビューを日曜
日に月2回(隔週)でゆっくりと
はじめて!ママに最適なベビー
クラスです。

6ヶ月～2才11ヶ月児(10組限定)
【第1・3日曜日】11:30～12:15

月会費 ¥5,050(税込¥5,550)

日曜親子水泳クラス

パパ・ママがコーチです。親子で
ゆっくりペースで月2回(隔週)
楽しく一緒に泳ぎましょう。

3才～4才11ヶ月児(10組限定)
【第2・4日曜日】11:30～12:30

月会費 ¥5,050(税込¥5,550)

サンデー幼児クラス

日曜日、隔週なので、ゆっくりペースで通える
幼児クラスです。水慣れから段階的に少しづつ
はじめてみましょう。(※AがBのどちらかをお選びください。)

3才～6才児(各10名限定)
A【第1・3日曜日】13:30～14:30
B【第2・4日曜日】13:30～14:30

月会費 ¥5,050(税込¥5,550)

メルマガ初回登録特典

- ①正規入会時 入会金30%OFF
一般入会特典併用可
入会金トータル 100%OFF!!
- ②1回体験費 500円割引
(当日入会キャッシュバック適用)。
- ③親子水泳(8回1クール)参加費
2,000円割引。

子供会員対象
泳法+安全教育

スポーツハイツでは、オーストラリア
ロイヤルライフセービング協会と提
携して、水の事故防止を目的とした「ス
イム&サバイブ」プログラムを普段の
レッスンの中で指導しています。

Swim&Survive

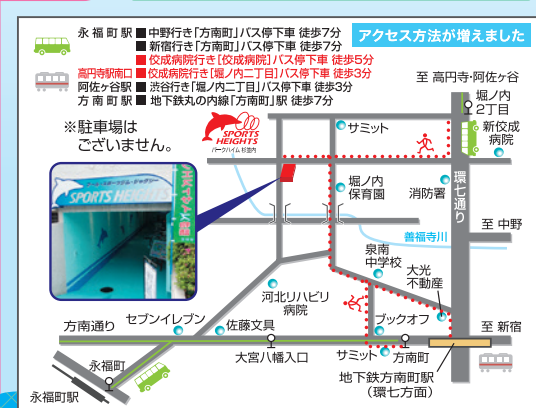
現在の「スイム&サバイブ」ライセンス取得小中学生
2,000名!!
オーストラリア本国協会より認定証とワッペン授与!!



レスキューロープ

着衣泳

ライフジャケット装着



SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ

【営業時間】 平日/10:00～22:00 日・祝/10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 TEL.03-3316-9981