

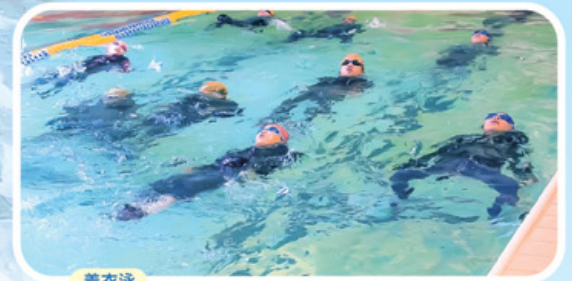
スポーツハイツ SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ

ライフジャケット(PDF)装着訓練



4泳法だけじゃない!!

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。



着衣泳



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安全安心な

「いるかプール」でスイミング!!

子供版

連続3日間の集中練習です!

夏休み
短期水泳教室

少人数制



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!
※時間等々、詳しくはお問い合わせください。

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

参加費 非会員の方(A・B・C・E・F) ¥5,000(税込¥5,500)
会員の方(D・G) ¥4,000(税込¥4,400)

兄弟姉妹割引 ¥1,000

D・G スポハイ会員は6/11(土)より受付開始

期 日	クラス	対 象	定 員	時 間 (休場時除く)	指 導 の 内 容
I 期 7月23日(土) ~ 7月25日(月)	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5日(金) ~ 8月7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(小学生会員)クラス	小学生D14級~D10級	10名	8:15~9:30	各級別練習
III 期 8月19日(金) ~ 8月21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(小学生会員)クラス	小学生D9級~D2級	10名	8:15~9:30	各級別練習

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!



対象クラス 全クラス(裏面参照)

※但し、キンダーベビー、サンデーベビー、日曜親子、サンデー幼児クラスを除く。〈週1/月4回〉
※ベビークラスに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。

参加費 ¥8,400(税込¥9,240)
入会金免除

おためし期間中に正規入会された方

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 プレゼント!
3. スポーツハイツオリジナル指定用品 水着 プレゼント!
(ベビーはオリジナルグッズ)

正規入会特典

7月18日 海の日

はじめてのプールデビュー!!

1日体験会

- 親子水泳体験会
10:00~11:00 (3歳~未就学児と保護者)
 - ベビースイミング体験会
11:15~12:00 (6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者)
- 定 員 各20組(先着順受付)
参加費 ¥1,000(税込¥1,100)



※子育て応援券
ご利用いただけます。

親子水泳教室

パパ・ママ達がコーチです。
いっしょに泳ごうね!

7月・8月クール生徒募集

7月 2日・9日・16日・23日
8月 6日・13日・20日・27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 3日・10日・17日・24日
10月 1日・8日・15日・22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(税込¥15,950)

※子育て応援券ご利用いただけます。



毎週土曜日 全8回



水着バーゲンセール開催!

会場:スポーツハイツ ロビー

7月1日金~7月20日水

30~50%
OFF!!
大人用

大人版

広報すぎなみに掲載

善福寺川リバーサイドクラブ

JWWL 公益 ノルディックウォーク

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

- 第111回 7月17日(日)
第112回 8月9日(火)
第113回 9月13日(火)
第114回 10月11日(火)

集 合 10:00 スポーツハイツ

対 象 3km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