



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



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。

「いるかプール」で
スイミング!!

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

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戦)
カメラやビデオを持ってお越しください!
※時間帯等、詳しくはお問い合わせください。

開催日 3月29日(火)・30日(水)・31日(木)
参加費 非会員の方(A・C): ¥5,000(税込¥5,500)
会員の方(B・D・E): ¥4,000(税込¥4,400)

兄弟姉妹割引 ¥1,000

短期水泳教室終了後、1ヶ月以内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
メッシュキャッププレゼント

コース	クラス	対象	定員	時間 (休演時間)	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	9:15~	水なれ~もぐり など
B	スポハイ会員(幼児)クラス	D14級~D7級	10名	10:15	各級別練習
C	小学生クラス	新1年生~	15名	10:30~	水なれ~クロール基礎
D	スポハイ会員(小学生)クラス	D17級~D10級	10名	11:45	各級別練習
E	スポハイ会員(小学生)クラス	D9級~D2級	10名		各級別練習

※ スポハイ会員は3/11(金)より受付開始



大人版

マスターズスイマーあつまれ!

2021年東京都マスターズ大会:世界新記録樹立の
「さかなまん」こと若林コーチのレッスンです!!
さかなまんトレーニングサークル
(:STC)参加者募集中!!

同時開催:一日体験会 3月13日(日)・27日(日) 17:00~18:30
1回参加費 ¥2,640(税込)定員8名

STCは競泳のマスターズ大会に参加して
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」「記録を伸ばし自
己ベストを更新したい」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 ※ご入会時にAまたはBをお選びください。

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)



はじめてのプールデビュー!! ベビースイミング 1日体験会

開催日 4月29日(祝・金)
11:15~12:00
対象 6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者
定員 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
できます。



パパ・ママ達がコーチです。いっしょに泳ごう! 親子水泳教室

毎週土曜日
2ヶ月・全8回

3月・4月クール生徒 募集中!!

5月・6月クール生徒は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
申込 スポーツハイツ
参加費 ¥14,500(税込¥15,950)

※子育て応援券
ご利用いた
できます。



3月または4月の1ヶ月だけの子供正規スクール体験入会

「おためし教室」募集中!

入会金 無料
参加費

3月生<3月8日~28日>
¥6,300(税込¥6,930)

4月生<4月1日~28日>
¥8,400(税込¥9,240)

※週1回練習
(3月生全3回、4月生全4回)

入会
特典

プレゼント!

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
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

広報すぎなみに掲載

善福寺川リバーサイドクラブ
スポーツハイツアフタースクール

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!!

北欧生まれのノルディック・ウォークのご案内

第108回 4月 3日(日)
第109回 5月15日(日)
第110回 6月 5日(日)
第111回 7月17日(日)

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