

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



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



健康な毎日にとっても大切な休養・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

9月23日 秋分の日

※子育て応援券ご利用いただけます。

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)

指導 (一社)日本スイミングクラブ協会公認指導員

定員 各20組(先着順受付)

参加費 ¥1,000 (税込¥1,100)

申込 スポーツハイツ

trick or treat!!

HAPPY ハロウィーンパーティー

きみは5つの部屋を無事まわるかい? ヒッヒッヒッ!

開催日 **10月31日(火)** ☆当日は仮装してきてね!

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 (税込¥1,100)

場所 スポーツハイツ

申込 スポーツハイツ

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 2日・9日・16日・30日
10月 7日・14日・21日・28日
☆9月・10月クール現在受付中

11月・12月クール生徒募集

11月 4日・11日・18日・25日
12月 2日・9日・16日・23日
★11月・12月クール10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(先着順受付)

申込 スポーツハイツ

参加費 **¥15,500**
(税込¥17,050)
※9月16日スタート全6回 (税込¥12,780)

大人版

はじめてよう 初めての方 大歓迎!

ノルディック健康ウォーク!!

北欧生まれのノルディック・ウォークやってみませんか?!

開催日 第125回 9月23日(土祝) 集合 10:00
第126回 10月9日(月祝) スポーツハイツ
第127回 11月23日(木祝)

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

参加費 各 **¥1,000** (税込¥1,100)
※別途ポールレンタル¥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