

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(PFD)装着訓練

ロープレスキュー



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



夏

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

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ください!!
※時間帯等、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) ¥6,000 (税込¥6,600)
会員の方(D・G) ¥5,000 (税込¥5,500)

兄弟姉妹割引 ¥1,000

D・G スポハイ会員は6/11(日)より受付開始

期日	クラス	対象	定員	時間(体感時間)	指導の内容
I期 7月22日(土) ~7月24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4日(金) ~8月6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18日(金) ~8月20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

お試し期間中に正規入会手続きされた方に!

1. 入会金 **100%OFF!**
2. オリジナルスクールバッグ プレゼント!
3. 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17日 祝 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!

毎週土曜日 全8回

7月・8月クール生徒募集

7月 1日・8日・15日・22日
8月 5日・12日・19日・26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 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 ¥15,500(税込¥17,050)

※子育て応援券ご利用いただけます。



大人版

広報すぎなみに掲載 善福寺川バーサイドクラブ スポーツハイツアクティブプラス 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

- 開催日
- 第123回 7月 2日(日)
 - 第124回 8月 11日(金祝)
 - 第125回 9月 23日(土祝)
 - 第126回 10月 9日(月祝)

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

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。

申込 スポーツハイツ ☎03-3316-9981



善福寺川 緑地帯コース

SUMMER SALE 水着バーゲンセール開催! 30~50% OFF!!

会場:スポーツハイツ ロビー 7月5日(水)~7月20日(木)

大人用