

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



泳法だけじゃない!!

安全水泳プログラムを指導しています。



春

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

春休み短期水泳教室

少人数制
連続3日間の集中練習です!!

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クプレゼント!
- 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覧)
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(日)・30日(月)・31日(火)
参加費 非会員の方(A・C) ¥7,000(税込¥7,700)
会員の方(B・D・E・F) ¥6,000(税込¥6,600) 兄弟姉妹割引 ¥1,000
申込 スポーツハイツ・フロント(先着順・定員になり次第締切)

コース	クラス	対象	定員	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	10名	9:00~10:00	水なれ~もぐりなど
B	スポハイ会員(幼児)クラス	スポハイ幼児	5名	9:00~10:00	各級別練習
C	小学生クラス	新1年生~	15名	9:00~10:15	水なれ~クロール基礎
D		D17~10級	10名		
E	スポハイ会員(小学生)クラス	D9~6級	10名	10:30~11:45	各級別練習
F		D5~2級	10名		



はじめてのプールデビュー!!

参加者募集中!

3月20日(祝)春分の日
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)
参加費 各組 ¥1,500 (税込¥1,650)
申込 スポーツハイツフロント



※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!

3月・4月クール生徒募集中!!
3月 7日・14日・21日・28日
4月 4日・11日・18日・25日
☆3月・4月クール 現在受付中

5月・6月クール生徒募集中!!
5月 9日・16日・23日・30日
6月 6日・13日・20日・27日
☆5月・6月クール 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(先着順受付) 申込 スポーツハイツ・フロント
参加費 ¥17,600(税込¥19,360)全8回
※3月14日スタート全7回は ¥15,400(税込¥16,940)



大人版

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。

メディカルノルディック・ウォーク講座

2本のポールの歩き方をおぼえて、ポールストレッチやエクササイズで”無理なく歩行力をつけましょう”

開催日 4月14日(火) 5月12日(火) 6月9日(火)
時間 10時15分(スポーツハイツ集合) 10時30分~11時30分(雨天中止)
持ち物 運動できる服装とシューズ・ウエストバックか小さいリュック・水分補給飲料等
講師 (一社) 全日本ノルディックウォーク連盟 メディカル・ウォーキングインストラクター・健康運動指導士
参加費 1回 ¥1,650(税込)
当日支払お釣りのないようにご持参ください。レンタルポール:¥550(税込)要予約
予約問合せ 開催前月広報すぎなみ掲載日よりスポーツハイツ(開催2日前まで)
※当日運動後のシャワー(水着着用)ロッカー利用は無料。



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!

対象クラス 子ども全クラス(裏面スクール案内参照)(但し、日曜クラス、キッズ・ベビークラスを除く)

入会金 無料 参加費 3月生<3月8日~28日>¥6,750(税込¥7,420) ※3回練習
4月生<4月1日~28日>¥9,000(税込¥9,900) ※4回練習

お試し期間中に正規入会手続きされた方!
1. 入会金 **100%OFF!**
2. オリジナルスクールバックプレゼント!
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