

春のイベント情報

SPORTS HEIGHTS スポーツハイツ

子供版

春休み 短期3日間 水泳教室

新一年生大歓迎

開催日 3月29日(日)・30日(月)・31日(火)

参加費 非会員の方(A・C): ¥5,000 (税別)

会員の方(B・D・E): ¥4,000 (税別)

連続3日間の
集中練習です!!

少人数制

兄弟姉妹
割引¥1,000

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撮影)
カメラやビデオを持って
お越しください!!

※時間等、詳しくはお問い合わせ
ください。

コース	クラス	対象	定員	時間 (体験時間)	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	9:15~10:15	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		各級別練習
C	小学生クラス	新1年生~	15名		水なれ~クロール基礎
D	スポハイ会員(小学生)クラス	D17級~D8級	10名	10:30~11:45	各級別練習
E	スポハイ会員(小学生)クラス	D7級~D2級	10名		各級別練習

入会
特典

短期水泳教室終了後、1ヶ月以内に正入会された方

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

パパ
集まれ!

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 3月20日(祝・金) 11:15~12:00

定員 15組(先着順受付)

対象 6ヶ月~2歳11ヶ月と保護者(もちろんママとの参加でもOK!)

参加費 ¥1,000 (税別)



※子育て応援券
ご利用いただけます。



パパ・ママ達が
コーチです!
一緒に泳ごう!

親子水泳教室

毎週土曜日
全8回

3月・4月クール生徒募集

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

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

参加費 ¥14,500 (税別)



※子育て応援券
ご利用いただけます。



3月または4月の1ヶ月だけの正規スクール体験入会

「おためし教室」子供クラス 募集中!

対象クラス 全クラス(裏面参照)

※但し、キンダーベビークラス、
サンデー幼児クラス、日曜親子水泳、
サンデー幼児クラスを除く。
※但し、ベビークラスについては
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。

入会金 無料

参加費

3月生 <3月8日~28日> ¥6,300 週1回(月3回) > (税別)

4月生 <4月1日~28日> ¥8,400 週1回(月4回) > (税別)

おためし期間中に正規入会された方に!

1. 入会金 **100%OFF!**

2. スポーツハイツ
オリジナル

3. スポーツハイツ
オリジナル

※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

入会
特典

大人版

本講座は杉並保健所とのサポーター協定によるものです。スポーツハイツは女性の健康週間を応援しています。

★女性の健康づくり応援★

3月1日~3月8日は女性の健康週間です!

(厚生労働省)

只今、
無料登録
受付中!!

好きなプログラムをお試しでチョイス!!

【応援メニュー / 開催日程・開始時間】

プログラム名	時間	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
A 骨盤エクササイズ (スタンダード)	30分	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
ノルディック・ウォーク (青森市川内地区)20名	90分	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
流水健康 5名	60分	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
B アクアエクササイズ	60分	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
はじめて水泳	75分	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
成人水泳(初・中・上)	75分	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30

中止

期間 3月1日(日)~3月8日(日)

対象 女性(16歳以上)

申込 スポーツハイツフロントにて登録 手続無料
(スタンプカード発行)

A: 受講3日前までに手続き
B: 受講当日30分前までに手続き

参加費 1回各 ¥1,000 (税別)

(骨盤のみ)1回¥500(税別)

※ノルディック・ウォーク レンタルポールは
別途¥500(税別)が必要です。
※手続き後の返金はできません。

広報すぎなみに掲載

本講座は杉並保健所との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。

練馬寺川リバーサイドクラブ
スポーツハイパースタートクラブ
No.05-13

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83回 開催日 3月 中止
第84回 開催日 4月19日(日)
第85回 開催日 5月10日(日)
第86回 開催日 6月 7日(日)

善福寺川緑地帯コース

集合 10:30 スポーツハイツ
対象 3キロ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 (税別)
※別途ポールレンタル¥500(税別)
※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。



春の新入会 キャンペーン 実施中!!

※詳細は裏面をご覧ください。

春の水着・他 バーゲンセール開催!

4月4日(土)~4月19日(日)

30~50% OFF! SALE 大人用

スポーツハイツロビーにて開催