

# あなたの街の「いるかのプール」です!!

## まずは1回いるかプールに入ってみよう!

### 入会キャンペーン実施中!! & 体験レッスン受付中!!

まずはお試しで!!

#### 特典1 入会金

**70%OFF!**

メルマガ登録で 通常¥10,000(税込¥11,000)

**入会金100%OFF!**

#### 特典2

子供クラスには  
スポーツハイツオリジナル  
スクールバッグ(指定用品)  
プレゼント!

or

大人・ベビークラスには

スポーツハイツオリジナル  
グッズプレゼント!

8月31日(水)まで

#### 特典3

子供クラスには  
ステップアップ  
レッスン券3枚  
プレゼント!

or

大人・ベビークラスには  
フリーレッスン券3枚  
プレゼント!

【体験レッスンの流れ】

1回 ¥1,000 (税込¥1,100)

8月31日(水)まで

体験ご希望日・クラスが  
決まりましたら、前日ま  
でにご予約下さい。  
(電話予約可)

水着・帽子・タオル等を  
持って、レッスン開始  
15分前までにフロント  
にお越しください。  
(体験費をお納め下さい)

下駄箱・ロッカーをご案  
内します。水着に着替え  
たらプールサイドへ。  
コーチがまっています!

プールサイドで  
準備体操後、  
体験レッスンスタート!

楽しく体験していただ  
けましたか?体験当日  
入会された方には、  
体験費全額キャッシュ  
バック特典あり!!

■入会手続き時にご用意いただくもの

入会金  
**0円**

月会費  
(2ヶ月分)

顔写真1枚  
(2.5cm×3.25cm)  
スナップ写真可

口座番号確認のため銀行届出印と預金通帳  
3ヶ月目から指定銀行(みずほ・三井住友・三菱東京UFJの  
全国各支店)での自動引き落としとさせていただきます。

指定用品:  
幼児・学童クラスの方は、  
水着・スイミングキャップ・  
バック

■お知らせ

館内メンテナンス/全水交換

休館日 7月29日(金)・30日(土)・31日(日)  
8月1日(月)・2日(火)・3日(水)

※8月4日(木)より通常営業

## 大人スクールご案内

### マスターズクラス 初級～中・上級まで

泳力別クラスによる振替自由のクラスです。  
泳ぎのテクニックや健康・体力維持・増進の  
為のクラスです。

【日・水・金・土】10:00～11:15  
【月～土】13:00～14:15 ※木は中・上級のみ  
【土】18:30～19:45  
【月～金】18:45～20:00 ※月・木の18:45～は  
中・上級のみ

月会費  
¥8,200(税込¥9,020)



### ビギナークラス

水泳を始めてみたい方、初心者専用クラスです。  
水慣れから始めましょう。  
お気軽にどうぞ。

【日】11:30～12:45

月会費  
¥8,200(税込¥9,020)



### リフレッシュクラス

50歳以上の方で、リフレッシュ&リラックスを  
目的にゆっくりペースで泳ぎたい方のクラス。

【日】15:00～16:00  
【木】13:30～14:30

月会費  
¥8,200(税込¥9,020)



### アクアエクササイズクラス

運動を継続的に行って健康維持増進とメタボ&ロコモ予防。  
身体機能のトレーニングによる総合的な運動プログラムです。

【月・水】10:15～11:15  
【火】13:15～14:15  
【金】11:15～12:15

月会費  
¥8,200(税込¥9,020)

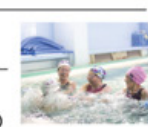


### 流水30クラス

流水マシンによる直当てのみに集中したショートプログラムの  
クラスです。

【火】14:20～14:50

月会費  
¥4,200(税込¥4,620)



### 流水健康クラス

流水機を利用した軽有酸素運動、血行促進・マッサージに  
効果抜群。また、シェイプアップに。

【月・水】  
12:15～13:15

月会費  
¥9,240(税込¥10,160)



表示金額は週1/月4回コースです。

◆コロナ禍において感染が収束するまでの間、  
上記の時間となります。

プライベートレッスン

マンツーマンでご要望のレッスンを!  
完全予約制、詳しくはフロントにお問い合わせください。

1回(30分)  
¥3,150(税込¥3,460)

## ヘルスケアクラブ会員

Smart Life Project × スポーツハイツ

ジム・プール使い放題! 組み合わせいろいろ!

その他、体力に合わせたプログラムたくさん!! お問い合わせ下さい。

### レギュラー会員

月会費  
¥10,500  
(税込¥11,550)

【月～土】10:00～21:00  
【日・祝】10:00～20:00



### ファミリー/グループ/ スクール重複会員

月会費  
¥7,350  
(税込¥8,080)

【月～土】10:00～21:00  
【日・祝】10:00～20:00



### デイ(平日)会員

月会費  
¥7,350  
(税込¥8,080)

【月～金】10:00～17:00



### ナイト会員

月会費  
¥4,500  
(税込¥5,200)

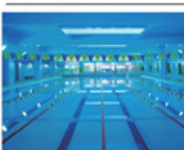
【月～金】16:00～21:00



### ホリデイ(週末) 会員

月会費  
¥5,250  
(税込¥5,770)

【土】10:00～21:00  
【日・祝】10:00～20:00



### ミニスタジオ プログラム

ヨガ 60分 ¥1,000  
(税込¥1,100)  
その他 各30分 ¥500  
(税込¥550)

※予約制です。お申し込みください。



◆コロナ禍において感染が収束するまでの間、上記の時間となります。

## 子供スクールご案内

表示金額は週1/月4回コースです。

※現在、幼児クラス・小学生クラスは  
時間差で時短レッスンを実施しております。

### ベビースイミングクラス

親子で水に慣れ、水の中だけで  
できないスイングを楽しみ  
ましょう!

6ヶ月～2才11ヶ月児  
【月・金】11:15～12:00  
【土】11:00～11:45

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)



### キンダーベビークラス

ベビークラスから1歩レベル  
アップ!お子様が一人立ちできる  
様に自分力を育てていきます。

2才～3才児  
【土】11:45～12:30

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)



### 幼児クラス

好奇心旺盛で親から離れて積極的に1人で行動  
する時期です。水慣れから段階的に指導を行な  
います。同時にルール・マナーを守ることとお話  
を聞くことを学んでいきます。

3才～4才児 3才～6才児  
【水・土】14:25～15:25  
13:25～14:25 【月・金・土】15:00～16:00

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)



### 小学生クラス

年長さんから小学生・中学生は体力的に大きく  
成長する時期です。4泳法の技術習得と「自分の  
身を守る」安全水泳の技術習得をしていきます。

小・中学生全般  
【月・水・木・土】15:25～16:25  
【月・土】16:25～17:25/17:25～18:25

月会費 ¥8,200(税込¥9,020)



### サンデーベビークラス

はじめてのプールデビューを日曜  
日に月2回(隔週)でゆっくりと  
はじめていよいよママに感謝のベビ  
ークラスです。

6ヶ月～2才11ヶ月児(10組限定)  
【第1・3日曜日】11:30～12:15

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)



### 日曜親子水泳クラス

パパ・ママがコーチです。親子で  
ゆっくりペースで月2回(隔週)  
楽しく一緒に泳ぎましょう。

3才～4才11ヶ月児(10組限定)  
【第2・4日曜日】11:30～12:30

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)



### サンデー幼児クラス

日曜日、雨降などの、ゆっくりペースで通える  
幼児クラスです。水慣れから段階的に少しづつ  
はじめましょう。(※AかBのどちらかをお選びください。)

3才～6才児(各10名限定)  
A【第1・3日曜日】13:30～14:30  
B【第2・4日曜日】13:30～14:30

月会費 ¥4,800(税込¥5,280)



## メルマガ初回登録特典

- 1 正規入会時 入会金30%OFF  
一般入会特典併用可  
入会金トータル 100%OFF!!
- 2 1回体験費 500円割引  
(当日入会キャッシュバック適用)。
- 3 親子水泳(8回1クール)参加費  
2,000円割引。

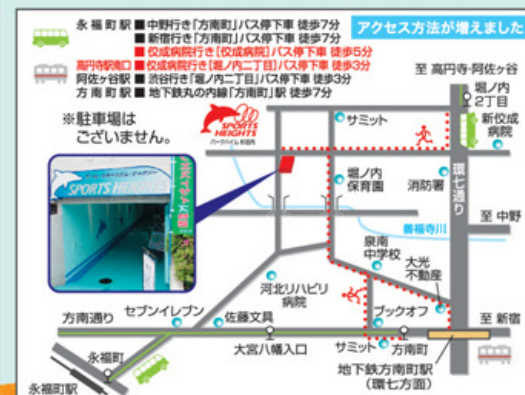
## 子供会員対象 泳法+安全教育

スポーツハイツでは、オーストラリア  
ロイヤルライフセービング協会と提携  
して、水の事故防止を目的とした「ス  
イム&サバイブ」プログラムを普段の  
レッスンの中で指導しています。



## Swim&Survive

現在の「スイム&サバイブ」ライセンス取得小中学生  
1,500名以上突破!!  
オーストラリア本協会より認定証とワッペン授与!!



SPORTS HEIGHTS  
スポーツハイツ

【営業時間】 平日/10:00～22:00 日・祝/10:00～20:00

〒166-0013 杉並区堀ノ内2-6-21 TEL.03-3316-9981