



ライフジャケット(PFD)装着訓練



ロープレスキュー



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。



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

初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 各組¥1,500(税込¥1,650)

申込 スポーツハイツ

※子育て応援券ご利用いただけます。

パパ・ママといっしょ!

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れるかい? ヒッヒッヒッ!

開催日 **10月31日(木)** ☆当日は仮装してきてね!

時間 16:00~18:00

対象 6歳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¥1,500 (税込¥1,650)

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 7日・14日・21日・28日
10月 5日・12日・19日・26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 2日・9日・16日・28日
12月 7日・14日・21日・28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)

参加費 ¥15,500 (税込¥17,050)
※9月14日スタート 全7回 (税込¥14,900)

申込 スポーツハイツ

※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

善福寺川リバーサイドクラブ スポーツハイツアウトドアフィットネス

JNWLS 日本ノルディックウォークステーション 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!!

初めての方 大歓迎!

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133回 9月15日(日) ★ポールでハイキング!(レンタルポール無し)吉祥寺駅公園口:10時集合
- 第134回 10月20日(日) ☆善福寺川緑地帯コース:プール10時集合
※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
- 第135回 11月17日(日) ★ポールでハイキング!(レンタルポール無し)JR国分寺駅改札口:10時集合

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) ※最小催行人員5名:雨天中止

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 ¥1,500(税込¥1,650)

申込 スポーツハイツ