

R スポーツハイツ

☎ 03-3316-9981 📍 堀ノ内 2-6-21

開場時間 月～土 10:00～21:00 日・祝日 10:00～20:00

ホームページ <https://www.sports-heights.com/>

交通 東京メトロ丸ノ内線「方南町駅」から徒歩8分

京王バス（「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間）「杏林大学杉並病院前」から徒歩3分



R	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
R1	骨盤エクササイズ 第3金曜日		【要予約】 運動を通して生活習慣病予防・改善 したい方、運動習慣を身につけたい 方。正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る、 楽しく・無理なく運動不足解消。大人 からはじめるトライアルフィットネス! くびれをつくる!骨盤エクササイズ体 験。	運動制限が ない方 各5名	事前 電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 550円	不可
	10/17,11/21,12/19 金曜日	13:30～ 14:00					
R2	アクアエクササイズ 第3木曜日		【要予約】 水中運動を通して生活習慣病予防・ 改善したい方、運動習慣を身につけ たい方。陸上での運動が苦手な方、 関節に負担をかけたくない方、血行 促進・体力をつけたい方。大人から はじめるトライアルアクア!水中でスト レッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力 運動を体験。	プールに 入れる方 各5名	事前 電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 2,390円	不可
	10/16,11/20,12/18 木曜日	10:15～ 11:15					
R3	はじめての水泳 第3土曜日		【要予約】 水泳を通して生活習慣病予防・改善 したい方、運動習慣を身につけたい 方。はじめて水泳を習ってみたい方。 大人からはじめるトライアルスイム! 水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機 会をつくりましょう	プールに 入れる方 各5名	事前 電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 2,390円	不可
	10/18,11/15,12/20 土曜日	13:00～ 14:15					
R4	パパ・ママあつまれ 親子水泳		【要予約】 親子で水泳習得の機会とする。保護 者がお子様の先生になり、水慣れか ら泳ぎにつなげるプログラムを実践 する。水を通して、親と子の絆を深め、 社会交流の機会とする。	3歳～ 未就学児と 保護者 20組	事前 電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 2,390円	要相 談
	10/13 祝・月曜日	10:00～ 11:00					
R5	パパ・ママあつまれ ベビースイミング		【要予約】 親子で水慣れを通して、水泳習得の きっかけとする。水を通して親と子の 絆を深め、社会交流の機会とする。	6カ月～ 3歳未満と 保護者 20組	事前 電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 2,390円	要相 談
	10/13 祝・月曜日	11:15～ 12:00					

プールを使用する教室では、水着・キャップ・ゴーグル・水分補給飲料を持参ください。
スタジオでの教室には運動できる室内靴と服装・タオル・水分補給飲料を持参ください。