

P 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7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



P	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					
P1	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 1,100円	不可
	10/16,11/20,12/18 金曜日	13:30～ 14:00					
P2	アクアエクササイズ 第3月曜日		【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
	10/19,11/16,12/21 月曜日	10:15～ 11:15					
P3	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
	10/17,11/21,12/19 土曜日	13:00～ 14:15					



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。