

TAC 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号

営業時間 9:00~21:00

TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155

休館日 毎月第2水曜日 年末年始 ※設備保守などにより臨時休館あり

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

靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります(靴の裏が白又は色のものを推奨)

通年制教室 1年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます

定期制教室 4月~6月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます

ふらっと教室 1回制の教室です。開催日の1週間前午前8:30からお電話またはWEBにてご予約いただけます。※空きがあれば当日参加もできます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
ちびっこダンス		15:15~16:15	年中・年長	20名	1,270円× 月開催数	4/7	ダンス未経験者でも安心して参加できます！リズム感や見て覚える力を身に付けダンスを通じて心も身体も成長します！定期的な課題曲のミニ発表会を実施します！	♪
キッズダンス	火	16:30~17:30	小学生	20名				♪♪~♪♪♪
小学生体操		17:40~18:40	小学生	8名				★★~★★★
幼児体操		15:20~16:20	年中・年長	16名	1,270円× 月開催数	4/3	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★
小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	16名				★★
小学生体操②		17:40~18:40	小学生	16名				★★~★★★
永福フットサルスクール①		15:40~16:40	小学1・2年生	20名	1,330円× 月開催数	4/9	子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールをFC東京普及部コーチが丁寧に指導します！	★★
永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3・4年生	20名				★★
永福フットサルスクール③		18:00~19:20	小学5・6年生	20名				★★~★★★

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)	定員	料金			
スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/6	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング！重力に逆らう身体を作ります！初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます	★★
かんたんピラティス		20:10~20:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円			★★
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	5,400円(全12回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！	★
体幹&ストレッチ	火	10:35~11:25	一般	13名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/7	全身の筋肉を動かして基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★
ZUMBA®		11:40~12:30	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎！	★★★
ピラティス	火	14:00~14:50	一般	12名	7,440円(全12回)	5名	700円		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します	★★
ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	4,960円(全8回)	5名	700円		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	★
ストレッチ&ピラティス		12:05~12:50	一般	12名	4,960円(全8回)	5名	700円		ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます	★★
ピラティス	水	13:10~13:55	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円	4/1	ストレッチボールなどを使い、体をほぐし動きやすくし、体幹を整えてから体幹を鍛えます	★~★★
バレトン		14:05~14:50	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	5,400円(全12回)	5名	500円		フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！	★
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/2	ハワイアン調に合わせて優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もがきます	♪
はじめてのバレトン		19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★
リラックスヨガ		20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		ゆったりとした気分で1日の終わりに心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★
健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	18名	5,400円(全12回)	5名	500円		無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます。	★
太極拳	NEW!!	12:05~12:50	一般	15名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/3	緩やかな動きのため初めての方でも安心！中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めめます。	★★
かんたんフラダンス	金	19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円		初めての方でも大歓迎です！フラダンスの基本のステップから始めます	♪
夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		呼吸に合わせて身体の内側からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です！	★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
はだしてのんびり健康運動		9:30~10:30	概ね60歳以上	20名	500円		オーストラリアの白砂の上を裸足で動いてみませんか？バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます	★
ママさんビーチサッカー	女性限定	月・水	一般	20名	700円	月:4/6 水:4/1	砂の上でボールを使って体をうまく動かしてみましょう	★
親子でボール遊び		12:00~12:45	2歳半~と保護者	20名	500円		親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう！	♪
はだしてサッカー①		15:30~16:30	3歳~未就学児	20名	1,270円		砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★
はだしてサッカー②	月	16:30~17:30	小学1~3年生	20名	1,270円	4/6	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★
はだしてサッカー③		17:30~18:30	小学4~6年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で、体力やボールコントロールの向上を目指します！	★★★
ビーチバレー①	WEB	火	小学生	16名	1,270円		砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★★
ビーチバレー②	WEB	火	中学生以上	16名	1,270円	4/7	初めての方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう！	★★★
はだしてからだ遊び		15:15~16:15	3歳~未就学児	12名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します！	★★★
はだして体力向上プログラム①		16:30~17:30	小学1~3年生	15名	1,270円	4/1	不安定な砂の上で身体をたくさん動かして、体力の向上を目指します。	★★★
はだして体力向上プログラム②	水	17:40~18:40	小学4~6年生	15名	1,270円		不安定な砂の上で身体を鍛え、体力やボディバランスの向上を目指します。	★★★
みんなのビーチサッカー	WEB		中学生以上	24名	1,270円		砂の上で楽しみながら経験豊富な講師が基礎から丁寧にレクチャーします。	★★★
カラダ改善ピラティス(ピギナー)	WEB	月	一般	10名	700円	4/6	初心者大歓迎！ピラティスの基本を身に付け、痛みにくい身体を目指します。	★
カラダ改善ピラティス(ベジニック)	WEB		一般	10名	700円		姿勢改善にオススメ！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★~★★★
カラダ改善ピラティス(ベジニック)	WEB	火	一般	10名	700円	4/7	しっかり動きたい方向向け！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★~★★★
カラダ改善ピラティス(ピギナー)	WEB		一般	10名	700円		初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識してきれいなからだづくりを始めましょう。	★
苦手克服 鉄棒教室①	第1・4	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	4/1	鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！	★~★★
苦手克服 鉄棒教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			★~★★
苦手克服 とび箱教室①	第3・5	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	4/15	とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！	★~★★
苦手克服 とび箱教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			★~★★
MEGA DANZ®	WEB	木	一般	18名	700円	4/2	11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼にオススメのプログラム！楽しく踊って全身を動かそう♪	★★★
大人のフットサル教室	WEB		18歳以上	20名	1,330円	4/9	FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します！頭と身体でフットサルを楽しみましょう！	★★★
ZUMBA®	WEB		一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★
親子で和おどり教室	第2・4土	11:10~11:55	2歳~小学生と保護者	10組	1,270円	4/11	流行りの音楽に合わせて、みんなで楽しく和おどり！初めての方でも大歓迎♪	♪
和おどり姿勢改善		12:05~12:50	一般	15名	700円		盆踊り曲など簡単な振り付けで踊ります！美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ	WEB	第1・3	一般	10名	700円	4/5	日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう！	★
ZUMBA®	WEB	日	一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方でも大歓迎です！	★★★

永福体育館トレーニングルーム

■ご利用料金(現金のみ)

区分	登録	料金
大人(15歳以上中学生を除く)	一般	なし 500円
4月より杉並区在住、在勤、在学の高校生相当の方 ※初回登録時、身分証明書をもちってください。	免除	無料
杉並区在住、在勤、在学の障害者手帳をお持ちの方 ※初回登録時、障害者手帳をお持ちください。	あり	250円
杉並区在住の65歳以上の方 ※初回登録時、身分証明書をもちってください。	減額	

■持ち物
室内運動靴、飲み物、動きやすい服装、タオルなど

日々の活動の様子 **公式SNS** **最新情報やイベント**

友達追加・フォロー、「いいね」や「コメント」お待ちしております！

下高井戸運動場/区民集会所 & 松ノ木運動場

TAC 杉並区永福体育館

松ノ木運動場

〒116-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号
TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

営業時間 9:00~21:00
早期利用可能(6:00~8:00)※日・祝及び12月~2月を除く
休館日 年末年始
※設備保守などにより臨時休館あり

【運動レベル】
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます
★★ 運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考え下さい。
★★★ やや高い運動量で、心地よい疲労感を味わえます
★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
キッズテニス①	水	15:00~15:50	小学1~2年生	20名	1,270円× 月開催数	4/1	初心者対象! はじめてでも安心。ボールに慣れながら基本を学びます! ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
キッズテニス②		15:55~16:45	小学3~6年生	20名			★★	
ステップアップテニス①		16:50~17:50	小学1~4年生	20名			★★	
ステップアップテニス②		17:55~18:55	小学5~6年生	20名			★★★	
中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	22名	9,000円(全6回)	4/11	短期間で技術向上を目指す教室です。テニスを通じて仲間づくりをしませんか?	★★★
ノルディックウォーキング	第1・3木	10:00~11:30	一般	20名	1,000円	4/2	関節や膝に負担を掛けずに運動ができるフィットネスウォーキングです!	★★
アルティメット教室	金	17:00~18:15	小学生以上	30名	1,000円	4/3	走る・投げる・跳ぶといった様々な能力が要求されるフライングディスク競技です! 元日本代表選手であり元日本代表監督が指導いたします!	★★~★★★
ワンデイナイトテニス(ゆったり)	WEB	17:10~18:50	一般	7名	1,000円	4/4	試合形式でテニスを楽しみましょう! (中級者向け)	★★~★★★
ワンデイナイトテニス(がっつり)	WEB	17:10~18:50	一般	7名	1,000円		試合形式でテニスを楽しみましょう! (上級者向け)	★★★

東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー 毎週月開催!

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが個々人にあった指導をいたします。身体を動かすことの素晴らしさを合わせて何かを成し遂げる大切さと野球を通して楽しく学ぶことができる実践型スクールです。

お申込み <https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/> お問い合わせ TEL:090-6391-3755 メールアドレス:ys-academy@y-swallows.com

コース	幼児	1・2年生	3・4年生	5・6年生
時間	14:40~15:40	15:40~16:40	16:30~17:50	17:30~18:50
月謝	6,600円		8,800円	
入会費	16,500円 ※ユニフォーム・キャップ・システム登録料含む			

下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2番1号
TEL:(運動場)03-5374-6191 (集会所)03-5374-6192
FAX:03-5374-6193
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

営業時間 9:00~21:00
早期利用可能(6:00~8:00)※日・祝及び12月~2月を除く
休館日 下高井戸区民集会所 第3 年末年始
下高井戸運動場 年末年始
※設備保守などにより臨時休館あり

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
フレイル予防体操①	月	9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	5名	560円	4/6	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう! フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。道具を使用して予防しましょう!	★
フレイル予防体操②	月	10:30~11:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	5名	560円	4/6	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★~★★
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/7	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
子連れヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	8,400円(全12回)	4名	790円	4/7	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。	★★
ヨガ	木	19:05~19:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/2	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	★
リラクックスヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/2	曲ごとにダンスの種類が変わり見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎!	★★★
ZUMBA®	金	10:00~10:50	一般	20名	8,400円(全12回)	10名	790円	4/3	初めての方も安心。深層部の筋肉を意識し、きれてしなやかな体の基礎を作っていきます。	★
かんたんピラティス	金	11:00~11:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/3	初めての方も安心。深層部の筋肉を意識し、きれてしなやかな体の基礎を作っていきます。	★
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	9,000円(全12回)	-	-	4/4	ボール、フラフープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう!	★★
親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	9,000円(全12回)	-	-	4/4	初めての方も安心!! 会話を中心に中国語を学びましょう。	★
親子中国語	月	19:30~20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	-	-	4/6	初めての方も安心!! 会話を中心に中国語を学びましょう。	-
筋力体操	第3木	10:20~11:20	概ね60歳以上	15名	560円	4/16	560円	4/16	筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます。	★
ふわふわトランポリン(幼児)	第1・3・5木	15:45~16:30	年中・年長	6名	1,270円	4/2	1,270円	4/2	空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して、下半身の安定や身体全体のバランス力を養います	★★
ふわふわトランポリン(小学生)	第1・3・5木	16:45~17:30	小学生	8名	1,270円	4/9	1,000円	4/9	2週目は鉄棒を、4週目は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
苦手克服(幼児)	第2・4木	15:30~16:30	年中・年長	6名	1,000円	4/3	500円	4/3	お子様が目にはいるところでママは安心してピラティスでリフレッシュ!	★
苦手克服(小学生)	第2・4木	16:45~17:45	小学生	8名	1,000円	4/11	790円	4/11	初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばして身体を整えていきましょう	★~★★
ママ&ベビーピラティス	金	10:00~10:50	ママと1歳未満のお子様	10組	500円	4/3	500円	4/3	ママと1歳未満のお子様	★
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:40~20:30	一般	15名	790円	4/11	790円	4/11	初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばして身体を整えていきましょう	★~★★

通年制教室 指導担当はFC東京! 毎週月水金開催!

FC TOKYO

下高井戸サッカースクール

4月~新クラス編成! スクール生募集中!!

曜日	クラス	開催時間	定員	曜日	クラス	開催時間	定員	曜日	クラス	開催時間	定員
月曜日	年中・年長	15:20~16:10	計30名	水曜日	年少	15:20~16:00	10名	金曜日	年中・年長	15:20~16:10	計30名
	小学1~2年生	16:30~17:30	計60名		年中・年長	15:20~16:10	計20名		小学1~2年生	16:30~17:30	計60名
	小学3年生	16:20~17:30	計60名		小学1~2年生	16:30~17:30	計60名		小学3年生	16:20~17:30	計60名
	小学3~4年生	17:40~18:50	計60名		小学3~4年生	16:20~17:30	計60名		小学3~4年生	17:40~18:50	計60名
	小学5~6年生	17:40~18:50	計60名		小学5~6年生	17:40~18:50	計60名		小学5~6年生	17:40~18:50	計60名

月会費 5,300円 ※月払い前納制

現行クラスの体験や新クラスへの移行時期等の詳細はお問い合わせください。

お問合せ・体験予約 TEL:03-5374-6191

入会・体験は随時受付中!

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします(先着順)

申込方法

電話予約 各施設へお電話ください

施設 TAC杉並区永福体育館 03-3328-3146
下高井戸運動場 03-5374-6191
松ノ木運動場 03-3311-7410

WEB予約 マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください

※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります
※開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております
※永福体育館の「大人のフットサル」は1週間前の18:00よりご予約開始となります。

WEB予約はこちら

申込方法

通年制教室

定期制教室

お申し込みは、インターネットまたは、各施設に用意してある応募用紙で!

※初回教室参加時の対象年齢または学年の教室にお申込みください。
※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします。
※対象の「一般」とは15歳以上(中学生を除く)になります。
※お電話でのお申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。
※通年制教室は松ノ木運動場と永福体育館のみお申込みいただけます。
下高井戸運動場のサッカースクールについては随時入会、体験を付けております。詳細は下高井戸運動場にお問い合わせください。

●応募期間:2月23日(月・祝)9:00~3月8日(日)21:00まで

●抽選結果:3月16日(月)9:00(各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)

●入金期間:3月16日(月)~3月27日(金)20:30まで※入金期間内にご入金のない場合自動キャンセルとなります

●追加募集:3月30日(月)8:30~(先着順) ※追加募集は各施設に電話にてお申込ください

※記載の金額は全て税込表記となります。

お申込みはこちら

【お客様の個人情報について】お預かりいたしました個人情報は法令に従い、指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体で適切に管理・保管いたします。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください