

参加費無料

家族で楽しめる
オープニングイベント♪

9月1日 土

永福体育館



| イベント名 | 時間 | 対象 | 定員 | 会場 | 内容 |
|-----------------------|-------------|---------------|-----------|--------|--|
| 浅尾美和氏トークショー | 10:00~11:00 | どなたでも | 50名 | 第2小体育室 | 杉本プロビーチバレーボール選手で「ビーチの妖精」とも呼ばれた浅尾美和氏にビーチバレーボールの魅力や競技の見どころをお話しいたします 問 杉並区役所「文化・交流課」オリンピック・パラリンピック連携推進担当 TEL: 03-3312-2111 (代表) |
| ★ こんにちはバドミントン | 9:15~10:45 | 小学生以上 | 60名 | | 初めての方でも安心して参加できます。指導員のワンポイントアドバイス付! 指導員 杉並区バドミントン連盟 |
| ★ 個人参加型 『パドルテニス』 | 12:30~15:30 | 小学生以上 | 60名 | 体育館 | 指導員が付いて簡単な練習から始めます。『パドルテニス』を体験してみませんか! 指導員 杉並区パドルテニス協会 |
| ★ 個人参加型 『Jr.バスケットボール』 | 16:00~18:00 | 小・中学生 | 30名 | | 初めての方でも楽しめます。簡単な練習からゲームまで! (指導員付) ★ マークについて 用具の貸出ございますが数に限りがございます。予めご了承ください。 |
| ★ 個人参加型 『バスケットボール』 | 18:15~20:45 | 15歳以上 (中学生不可) | 30名 | | 指導員と一緒に、簡単な練習から始めゲームを楽しみましょう! |
| 親子体操教室 | 12:30~13:30 | 2歳~未就学児とその保護者 | 40名 (20組) | | 楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら親子で楽しく体験しましょう! |
| 幼児体操教室 | 14:00~15:00 | 3歳~未就学児 | 20名 | 第1小体育室 | 楽しく鉄棒や跳箱に挑戦しましょう! |
| 小学生体操教室 | 15:15~16:15 | 小学生 | 20名 | | 鉄棒や跳箱に挑戦。苦手克服を目指します! |
| 健康法 | 12:50~13:50 | 12歳以上 (小学生不可) | 30名 | | 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。 |
| 骨盤ダイエット | 14:30~15:30 | 12歳以上 (小学生不可) | 30名 | 第2小体育室 | 骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていきます! |
| ヨガ | 15:45~16:45 | 12歳以上 (小学生不可) | 30名 | | ゆったりとした気分で、ポーズや呼吸を味わいご自身と向き合います。 |

もちもの ウェア(運動に適した服)・室内用シューズ・タオル・飲み物 **ロッカー代** 100円(リターン式)
※ビーチコートは帽子・サングラス等の日よけ、熱中症対策のご準備をお願い致します。(更衣室・貴重品共に)

オープニングイベント参加申込方法

受付方法 当日先着順にて受付

- ◎教室開始20分前から受付開始 ※「こんにちはバドミントン」のみ15分前
- ◎1F総合受付にて「氏名」「連絡先」をご記入の上お申込ください
- ◎対象の年齢を必ずご確認ください
- ◎貴重品・体調管理は自己管理をお願いします

各教室、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。お早目にお申込ください。

トレーニングルーム無料開放

9/1 SAT 15歳以上(中学生不可)の方
当日のみ、トレーニングルームを無料で利用可能

時間 9:00~21:00
持物 トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル

ビーチコートでのイベント

| 時間 | イベント名 |
|-------------|--|
| 9:00~10:15 | ホワイトサンドさらさら体験&スポーツデビュー |
| 9:30~10:00 | ビーチDE阿波踊りエクササイズ&ウォーキング 定員: 20名(先着順) |
| 10:15~11:00 | フラダンスパフォーマンス&体験 ビーチフラッグスパフォーマンス&体験 |
| 11:00~12:00 | ビーチバレーボール体験 |
| 12:45~13:45 | ソフトバレーボール体験 |
| 13:45~14:45 | ビーチテニス体験 |
| 15:00~17:00 | ビーチサッカー&ビーチバレーボール体験 定員: 30名(先着順) |

※雨天時は中止になる場合がございます

永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号
利用時間 9:00~21:00
休館日 毎月第2水曜日・年末年始(12/28~1/4) ※他に施設保守等で臨時休館あり

TEL 03-3323-0233

詳しくお問合せ・ご質問は: 月曜日~金曜日 9時~17時(8月中)

指定管理者杉並スポーツ・カルチャー共同事業体は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規制を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした範囲内で利用します。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の漏失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令等による正当な理由がない限り第三者に開示・提供いたしません。⑤お客様は当事業体に対して「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する所有個人データを開示・訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは、(永福体育館) 電話03-3323-0146 住所〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号 開館時間9時~21時 毎月第2水曜日休館、年末年始(12/28~1/4)を除く。