

2023年4月スタート教室参加者大募集!

運営:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、日本福祉株式会社) 指定管理期間: 2022年4月1日~2027年3月31日



# 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  
ホームページ <https://www.eifuku-sports.com> ※設備保守などにより臨時休館あり

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。参加費は月払制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 1月~3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 どなたでも参加できる1回制の教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせてお気軽にご参加ください。※祝日の場合は休み

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初日	教室内容	運動レベル
E01	ちびっこダンス		15:15~16:15	4歳~6歳					♪
E02	キッズダンス	火	16:30~17:30	小学1~3年生	各20名		4/4	ダンス未経験者でも安心して参加できます! リズム感を見て覚える力を身に付けて、ダンスを通じて心も身体も成長します! 定期的に課題曲のミニ発表会を実施します!	♪♪
E03	ジュニアダンス		17:40~18:40	小学4~6年生		1,270円×			♪♪♪
E04	幼児体操		15:15~16:15	4歳~6歳		月開催数		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	★★
E05	小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各15名		4/7	運動・身体能力の向上から、マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得します	★★
E06	小学生体操②		17:40~18:40	小学生				マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします	★★~★★★
E07	永福フットサルスクール①		15:40~16:40	小学1・2年生	各学年10名	1,330円×			★★
E08	永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3・4年生	各学年10名	月開催数	4/13	指導担当はFC東京! 子どもたち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丁寧に指導します。	★★
E09	永福フットサルスクール③		18:00~19:20	小学5・6年生	20名				★★

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	定員	料金	4月初日	教室内容	運動レベル
101	スタイルアップトレーニング		19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円		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	★★
102	かんたんピラティス	月	20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/3	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	★★
103	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間を意味します。楽しく運動して予防しましょう!	★
104	体幹&ストレッチ		10:35~11:25	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★
105	ZUMBA	火	11:40~12:30	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/4	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!	★★★
106	ボール&リングストレッチ		13:05~13:50	一般	5名	7,440円(全12回)	5名	700円		ストレッチボールや身体のアーチに合わせた形のリングを使い、全身の筋肉をほぐします	★
107	ピラティス		14:00~14:50	一般	10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	★★
108	ヨガ		11:05~11:55	一般	10名	5,580円(全9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	★
109	ストレッチ&ピラティス		12:05~12:55	一般	10名	5,580円(全9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	★★
110	ボディシェイプ	水	13:10~13:55	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円	4/5	ダンベルやチューブを使用し音楽に合わせて楽しく身体を引き締めましょう	★~★★
111	バレトン		14:05~14:50	一般	10名	5,580円(全9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	★~★★
112	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間を意味します。楽しく運動して予防しましょう!	★
113	ZUMBA		10:35~11:25	一般	10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♪初めての方も大歓迎!	★★★
114	フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	8名	700円	4/6	ハワイアン調の調べに合わせ優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみがかります	♪♪
115	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	★~★★
116	リラクックスヨガ		20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		ゆったりとした気持ちで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	★
117	健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	10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しょう	★
118	コアトレーニング	金	12:05~12:50	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/7	コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう!	★~★★
119	かんたんフラダンス		19:10~19:55	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円	4/21	初めての方も大歓迎です! フラダンスの基本的なステップから始めます	♪
120	夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/7	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も大歓迎です!	★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初日	教室内容	運動レベル
はだしでのんびり健康運動		9:10~10:10	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歩いてみませんか? バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます	★
ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30~11:30	一般	20名	700円	月:4/3 火:4/4	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ!	★★
親子でボール遊び!		11:45~12:45	3歳~と保護者	20名	700円		楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら、砂の感覚を素手で感じよう!	★
はだしでサッカー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!	★★
はだしでサッカー②	月	16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円	4/3	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!	★★
はだしでサッカー③		17:30~18:30	小学4年生~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		16:15~17:15	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	火	17:20~18:50	中学生以上	16名	1,270円	4/4	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!	★
はだしでからだ遊び		15:15~16:15	3歳~未就学児	20名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく遊びながら基礎体力を身に付けます	★★
はだしで体力向上プログラム①		16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で身体をたくさん動かす、体力の向上を目指します	★★
はだしで体力向上プログラム②	水	17:40~18:40	小学4年生~6年生	20名	1,270円	4/5	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	★★
ビーチサッカー		19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びながら、体力やボディバランスの向上を図ります!	★
苦手克服 鉄棒教室①	火	15:30~16:20	4歳~6歳	10名	1,000円		鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒が好きになろう!	★★
苦手克服 鉄棒教室②	火	16:30~17:20	小学生	10名	1,000円	4/4	鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒が好きになろう!	★★
苦手克服 とび箱教室①		15:10~16:00	4歳~6歳	10名	1,000円		とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱が好きになろう!	★★
苦手克服 とび箱教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円	4/5	とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱が好きになろう!	★★
ZUMBAゴールド		第1・3木 11:40~12:30	一般	10名	700円	4/6	運動・ダンス初心者の方やシニア世代の方、リハビリ中の方など安心して楽しめるZUMBAクラスです	★★
大人のフットボール教室	木	19:25~20:55	18歳以上	20名	1,330円	4/13	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		11:05~11:55	一般	15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♪初めての方も大歓迎です!	★★★
English親子リミックス	第2・4土	11:10~11:55	3歳~未就学児と保護者	15名	1,270円	4/8	英語の音楽に合わせて、手をたいてリズムをとったり、歌をうたったり親子で英語に親しみましょう!	♪
おどろ姿勢改善		12:05~12:50	一般	15名	700円		盆踊り曲など簡単な振付で踊ります! 美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ		9:00~9:50	13歳以上	15名	700円		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!	★
パパママヨガ	第1・3日	10:00~10:50	16歳以上	15名	700円	4/2	ご夫婦・お子様連れ・お一人でもご参加いただけるヨガクラスです。ヨガを通してご家族・パートナーとコミュニケーション	★
ZUMBA		10:00~10:50	一般	15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♪初めての方も大歓迎です!	★★★

令和5年3月21日(火・祝)  
永福アスレチック広場  
第3回 Slackline Transfer Single Games  
詳細はホームページをご確認ください(2月下旬掲載予定)

どろだんご先生と  
ビーチで本格砂遊び  
大きい砂場でお城や街をみんなで作ろう!  
開催日: 3月26日(日) ※雨天時、前日1晩前まで判断  
時間: ①13:30~14:30 ②14:45~15:45  
会場: TAC杉並区永福体育館ビーチコート  
対象: どなたでも  
定員: 各回60名  
※新2年生までは保護者同伴  
料金: 500円(一人)  
申込: 2月25日(土)10:00~WEB申込(先着順)

カラダ改善ピラティス  
開催日 4月3日(月)/4月17日(月)  
時間 11:10~12:00  
初心者大歓迎!  
各関節の痛みを改善させるピラティスです!  
会場: TAC杉並区永福体育館 3F会議室!  
対象: 15歳以上(中学生を除く)  
定員: 10名  
料金: 700円  
申込: 4月1日(土)9:00~(先着順)  
※両日同時WEB募集  
5月以降も随時開催します!  
詳しくはTAC永福体育館までお問い合わせください!

TAC杉並区永福体育館  
公式LINE  
友だち募集中  
永福体育館のHPもLINEから確認できます!  
★受取れる情報  
・教室募集案内のお知らせ  
・イベント情報

2023年4月スタート教室参加者大募集!

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番2号

営業時間 9:00~21:00

永福体育館も同時募集! 詳細は裏面をご覧ください

# 松ノ木運動場

TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420

ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

※開講可能(6:00~8:00)日・祝及び2月~2月降除

休館日 年末年始

【運動レベル】  
運動強度の感じ方には個人差があります。  
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます  
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます  
★★★ 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! しっかり汗が流れます  
としてお考え下さい。★★★★

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	教室内容	運動レベル	
通年制教室	M01	キッズテニス①	水	15:00~15:50	小学1~2年生	20名			初心者対象! テニスのルールの理解や基本の技術を習得していく教室です。 ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
	M02	キッズテニス②	水	15:55~16:45	小学3~6年生	20名	1,270円× 月間催数	4/12		★★
	M03	ステップアップテニス①	水	16:50~17:50	小学1~4年生	20名			経験者対象! ルールを守りながら試合する楽しみを知り、技術の向上を図ります。 ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
	M04	ステップアップテニス②	水	17:55~18:55	小学5~6年生	20名				★★~★★★★
教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	教室内容	運動レベル	
301	中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	22名	9,000円(全6回)	4/8	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?	★★★	
ふらっと教室	ちびっこボール遊び教室	第1・3・5火	15:30~16:30	年中・年長	30名	1,000円	4/4	運動が苦手なお子さまでも大丈夫! ボールを使った外遊びを通して、子どもたちの基礎体力向上を図ります!	★★	
	放課後ボール遊び教室	第1・3火	16:45~17:45	小学1~3年生	30名	1,000円	4/4		★★	
	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	4/6	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①	金	16:00~17:00	小学1~3年生	30名	1,000円	4/7	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!	★★	
	アルティメット教室②	金	17:00~18:00	小学4~6年生	30名	1,000円	4/7		★★	
	ワンデナイトテニス	WEB	第2・4土	17:10~18:50	一般	14名	1,000円	4/8	試合形式でテニスを楽しみましょう!	★★~★★★★

## 東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが個々人におい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じて楽しく学ぶことができる実践型スクールです。

松ノ木運動場にて2023年度スクール生募集!

野球がうまくなりたい、始めてみたい子どもたちの一歩となるためにコーチ同全力でお手伝いをいたします

お申込み ホームページ:<https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/>  
お問合せ TEL:03-3405-8962 メールアドレス:ys-acaemy@y-swallows.com

コース	幼児コース	1・2年生コース	3・4年生コース	5・6年生コース
時間	14:40~15:40	15:30~16:30	16:10~17:40	17:20~18:50
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			
毎週月曜日開催!	※ご入会の受付は、杉並区民の方を優先とさせていただきます			

## 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>

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		4月初回目	教室内容	運動レベル
					定員	料金(回数)	定員	料金			
201	イス体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	5,500円(全11回)	5名	560円	4/3	ご家庭で手軽に出来る体操・運動です。椅子に座って体操し 体力向上を目指します	★
202	ボールエクササイズ	月	11:00~11:50	一般	10名	7,700円(全11回)	5名	790円	4/3	「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動を 行います	★★
203	ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/4	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	★
204	子連れヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	8,400円(全12回)	4名	790円	4/4	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	★
205	ボールでストレッチ	水	19:05~19:55	一般	10名	6,300円(全9回)	5名	790円	4/5	筒状のボールを利用して背中を正しい位置に矯正し、負担の 少ない身体をつくります	★
206	コアトレーニング	水	20:05~20:55	一般	10名	6,300円(全9回)	5名	790円	4/5	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝UPを 目指しましょう!	★★~★★★★
207	ヨガ	木	20:05~20:55	一般	18名	8,400円(全12回)	7名	790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	★★
208	産後ママ骨盤エクササイズ	金	9:10~09:55	産後1ヵ月~12ヵ月	10名	9,600円(全12回)	10名	900円	4/7	骨盤の歪みを解消し、身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とし ます	★
209	ママ&ベビーヨガ	金	10:05~10:50	生後6ヵ月~1歳とママ	10組	9,600円(全12回)	10組	900円	4/7	産後の体調と心を整え、お子様とのコミュニケーションを 深めましょう	★
210	親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	7,500円(全10回)	-	-	4/8	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!	★★
211	親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	7,500円(全10回)	-	-	4/8		★
212	イタリア語	月	18:30~20:00	中学生以上	15名	8,000円(全8回)	-	-	4/3	イタリア人講師によるイタリア語教室です! 会話しながら楽しく学 びましょう!	-
213	手相教室	月	10:00~12:00	中学生以上	15名	3,200円(全4回)	-	-	5/13	自分を知る手相は神秘的サインです!	-
教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	教室内容	運動レベル			
あおぞら太極拳	金	9:00~9:50	一般	30名	500円	4/7	緩やかな動作と呼吸、青空のもと中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます	★★			
あおぞらヨガ	金	10:00~10:50	一般	30名	500円	4/7	深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス! 青空の下で、気持ち良く身体を動かしましょう!	★			
筋力体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	20名	560円	4/20	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	★			
K-POPダンス①	木	15:30~16:30	年中・年長	20名	1,270円	4/6	流行りのK-POPダンスを完コピしてカッコよく踊ろう! ダンス経験がなくても大歓迎です!!	★★~★★★★			
K-POPダンス②	木	16:45~17:45	小学生	20名	1,270円	4/6		★★~★★★★			
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	25名	790円	4/8	初心者から経験者の方でも楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばしていきます	★★			

## 通年制教室 下高井戸サッカースクール 参加者大募集!

教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員
S01	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S11	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S21	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名
S02	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S12	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S22	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名
S03	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S13	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S23	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名
S04	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名	S14	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名	S24	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名
S05	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S15	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S25	小学3~6年生	17:35~18:45	60名

各クラス 月会費 5,300円 小学生対象

みんなでイースターエッグを作ろう!  
開催日 3月11日(土)  
時間 13:00~15:00  
会場 下高井戸区民集会所 1F0ビ  
対象 なたでも  
定員 20名程度  
料金 無料  
申込 2月25日(土)10:00~  
※WEB申込(先着順)  
自分のオリジナルエッグを作ろう!  
作ったエッグは持ち帰れますよ!

## 杉並下高井戸ベースボールアカデミー 原則 毎週木曜日 下高井戸運動場にて開催!

読売巨人軍の選手OBをはじめとするコーチスタッフとともに、野球の基本技術はもちろん、人間形成を図るための独自プログラムで、一人ひとりが意欲的に楽しく活動していきます。

### 2023年度生徒募集(4月開講)申込受付中!

<見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください!>

年中・年長・1年生は空きあり!

※2023年度4月からの学年のお子様対象です  
※ご入会の受付は、杉並区民の方を優先とさせていただきます

お申込み方法 ジャイアンツHPにて受付中  
<https://www.giants.jp/g/academy/>

読売巨人軍 ジャイアンツアカデミー事務局  
TEL:03-3246-2662

### 通年制教室 定期制教室 申込方法

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!  
※対象は初回教室参加時の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。

### ふらっと教室 参加方法

右記教室 WEB は WEB申込となります  
※お申し込み方法の詳細はTAC永福体育館または3施設共通ホームページをご覧ください

開催日から1週間前の8:30から  
お電話にて事前予約を受付します  
(開催施設へ直接お電話ください)  
※参加費は開催施設にて当日お支払いください  
※空きがある場合は予約なしでも参加可能ですが  
※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります

- 応募期間:2月20日(月)9:00~3月5日(日)18:00  
※インターネット申込は21:00まで
- 抽選結果:3月13日(月)9:00  
各施設 館内掲示及びホームページでお知らせ
- 入金期間:3月13日(月)~3月26日(日)
- 追加募集:3月30日(木)10:00~(先着順)  
※追加募集は各施設にお電話にてお申込みください。

3施設共通 TAC杉並区 永福体育館 友だち追加募集!

LINE

施設	曜日	教室名
永福体育館	木	大人のフットサル教室
	第2・4土	ZUMBA
松ノ木運動場	第1・3日	ZUMBA
	第2・4土	ワンデナイトテニス

※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保護法に準じ、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下さい。