



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。

Table with 8 columns: 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. Includes classes like ちびっこダンス, キッズダンス, フロア幼児体操, etc.

Table with 11 columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定期制教室(定員, 料金), ふらっと教室(定員, 料金), 初回目, 教室内容, 運動レベル. Includes classes like スタイルアップトレーニング, フレイル予防体操, ZUMBA, etc.

Table with 11 columns: 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. Includes classes like ビーチサッカー, フロア, ZUMBA, etc.

みんなのビーチサッカー 1回 ¥1,270 元ビーチサッカー日本代表であり現役ビーチサッカー選手に教わります！

ビーチスポーツパーク さらさらな白砂のビーチコートでビーチスポーツを体験しよう！

TAC 杉並区永福体育館公式SNS LINE Instagram QR codes

2024年4月スタート教室参加者大募集!

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

〒166-0014 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。
★★★ やや高め運動量で、心地よい疲労感を感じます
★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます
※ 個人の体力・年齢・経験などにより運動レベルは異なります。

※松ノ木運動場は防球ネット工事のため2月5日(月)~5月31日(金)まで休場致します。休場期間の教室は休講となります。
6月以降の教室につきましては、開催が決まり次第ホームページにてお知らせいたします。

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>

営業時間 9:00~21:00
下高井戸運動場・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水曜 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	定期制教室		ふらっと教室		初回日	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)	定員	料金			
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	4/1	ご家庭で手軽に出来る体操・運動を椅子に座って行い体力向上を目指します	★
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	4/1	「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	★★
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/2	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	★
子連れヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	8,400円(全12回)	4名	790円	4/2	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	★
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	4/3	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!	★★~★★★
リラクソヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/4	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?	★★
ZUMBA	金	10:00~10:50	一般	20名	8,400円(全12回)	10名	790円	4/5	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!	★★★
骨盤エクササイズ	金	10:00~10:50	一般(女性限定)	10名	9,600円(全12回)	5名	900円	4/5	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。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
ママ&ベビーヨガ	土	11:00~11:50	ママと1歳未満のお子様	10組	9,600円(全12回)	5組	900円	4/5	お子様が目にはいるところでママは安心してヨガでリフレッシュ! 日頃の疲れを癒しませんか?	★
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)	-	-	4/6	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)	-	-	4/6	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!	★★
中国語	月	19:30~20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	-	-	4/8	初めての方も安心!!会話を中心に中国語を学びましょう。	-

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回日	教室内容	運動レベル
筋力体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	15名	560円	4/19	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上げていきます	★
ふわふわトランポリン(幼児)	NEW 第1・3・5木	15:30~16:30	年中・年長	6名	1,270円	4/5	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)	NEW 第1・3・5木	16:45~17:45	小学生	8名	1,270円	4/5	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。	★★
苦手克服(幼児)	NEW 第2・4木	15:30~16:30	年中・年長	6名	1,000円	4/12	第2木は鉄棒を、第4木は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
苦手克服(小学生)	NEW 第2・4木	16:45~17:45	小学生	8名	1,000円	4/12	第2木は鉄棒を、第4木は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	15名	790円	4/13	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いきます	★~★★
加手 手相教室	第2・4土	10:30~12:00	中学生以上	15名	1,000円	4/13	手相は人生の縮図!自分の気になることを手相でみてみませんか?	-
あおぞら太極拳	金	9:00~9:50	一般	30名	500円	4/5	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	4/5	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!青空の下で身体を動かします	★

通年制教室 下高井戸サッカースクール お問合せ TEL:03-5374-6191
詳細は2月下旬~3月上旬ごろ下高井戸運動場ホームページ又はお電話にてお問い合わせください

初めての方大歓迎!

バルシューレ公認講師が指導する
ボールゲーム教室

●バルシューレ(Ball Schul)とは
英語に於けるBall School(ボールの学校)という意味で
1998年にドイツで開発された子どものボールゲーム指導プログラムです
子どもの体力、運動能力、認知能力、心身の健康の改善が期待されます。

4/2(火) 5/7(火) 6/4(火)

4歳~未就学児クラス 15:10~15:55
小学1~3年生クラス 16:05~16:50

定員 各20名 参加費 800円(税込)
申込み 3月15日(金)9:00~WEB申込み(先着順)

お申込みはコチラ

電話申込 開催日より1週間前の8:30からお電話にて事前予約を受付いたします

※お電話は8:30になってからおかけください
※参加費は開催施設にて当日お支払いとなります
※空きがある場合は予約なしでも参加可能です
※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。
開催の有無はホームページからご確認ください。

施設	電話番号
TAC杉並区永福体育館	03-3328-3146
下高井戸運動場/区民集会所	03-5374-6191
松ノ木運動場	03-3311-7410

WEB申込 開催日より1週間前の8:30~WEB申込フォームよりご予約いただけます

施設	申込開始	曜日	教室名
永福体育館	1週間前 8:30~	月	カラダ改善ピラティス
		火	体幹&ストレッチ
		火・木	ZUMBA
		火	ピラティス
		水	コンディショニング&ボディメイク みんなのビーチサッカー モーニングヨガ
		第1・3日	骨盤底筋ほぐしピラティス ZUMBA
		第2・4土	ZUMBA
		永福体育館	毎月1日9:00~10日まで

※大人のフットサルのみ抽選となります。
※抽選結果は毎月17日9:00ごろメールにてお知らせいたします。
※落選された場合自動でキャンセル待ちとなります。
空きが出ましたらお電話にてご連絡いたします。
キャンセル待ちの順番についてはお手数ですが永福体育館までお電話にてお問い合わせください。

ふらっと教室WEB申込

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!
※初回教室参加時の対象年齢または学年の教室にお申し込みください。
※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。

- 応募期間:2月19日(月)9:00~3月3日(日)18:00 ※インターネット申込は21:00まで
 - 抽選結果:3月11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11日(月)~3月24日(日) ※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(土)10:00~(先着順) ※追加募集は各施設にお電話にてお申込ください。
- 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・保管致します。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。