

永福体育館は指定管理者「杉並スポーツ・カルチャー共同事業体」が運営しています。 ●このチラシは再生紙を使用しています。

新 永福体育館

9月1日🎵は無料イベント!!

浅尾美和氏トークショー、ビーチバレーボール体験、親子・子ども体操教室、骨盤ダイエット、ヨガなど…

●詳しくは ☎03-3323-0233 にお問い合わせください



一般使用のご案内

杉並区民以外の方もご利用可能です

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、体育館・ビーチコートを開放しています。利用種目日時の詳細は新永福体育館までお問い合わせください。

料金 ●大人200円・小中学生100円/2時間(就学前のお子さまは無料)
※「杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方」の料金は半額です。

【体育館種目】 バドミントン、卓球、ラージボール卓球、バスケットボール、バレーボール、インディアカ、バドルテニス、バウンドテニス
【ビーチコート】 ビーチバレー、ビーチサッカー、ビーチテニス 【第1小体育室】 子ども運動広場



ふらっと教室

1
回
制

当日の手続きのみで参加できる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。教室の開始30分前より総合受付にてプログラム参加費をお支払いいただきます。

※一般とは、15歳以上(中学生を除く) ※【高齢者】(👴マーク)の教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。 ※先着順満員となった時点で受付終了となります。あらかじめご了承ください。 ※参加者が少人数の場合は、開講することもあります。あらかじめご了承ください。 ※👟靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。 ※祝日の開催はございません。 ※★マークは定期教室と同時開催になります。 ※ビーチコートでの教室は雨天・荒天の場合は施設へご確認ください。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	初回日	教室内容	レベル
スタイルアップトレーニング👟★	月	19:10~19:55	10名	一般	第1小体育室	730円	9/24	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	★★
かんたんピラティス★		20:10~20:55	10名	一般	第1小体育室	730円		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	★★
高齢者はだしのんびり健康運動👴		9:10~10:10	35名	概ね60歳以上	ビーチコート	710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	★
ランチまえは「はだし活」	月・火	10:30~11:30	35名	一般	ビーチコート	710円	9/18	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ! 終了後のランチはきっと格別	★★
親子ではだし遊び・孫と一緒にはだし遊び		11:45~12:45	20組	3歳~と保護者	ビーチコート	770円		楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら、砂の感触を素足で感じよう	★
はだしてサッカー①(園児)	月・水	15:30~16:30	40名	3歳~未就学児	ビーチコート	1,250円	9/19	足裏アーチの形成や足腰も鍛えられて、サッカーがより楽しく上手になるかも?!	★★
はだしてサッカー②(小学生低学年)		16:30~17:30	40名	小学1~3年生	ビーチコート	1,250円		足裏アーチの形成や足腰も鍛えられて、サッカーがより楽しく上手になるかも?!	★★
はだしてサッカー③(小学生高学年)		17:30~18:45	40名	小学4~6年生	ビーチコート	1,250円		足裏アーチの形成や足腰も鍛えられて、サッカーがより楽しく上手になるかも?!	★★
リンパストレッチ		10:35~11:25	25名	一般	第2小体育室	770円		リンパを刺激し、流れを改善して老廃物を流しやすく、むくみにくい身体にしていましよう	★
ビーチバレー①(小学生)	火	16:15~17:15	16名	小学生	ビーチコート	1,250円	9/18	ボールや砂に慣れることから始めるので、どなたでも安心して参加できます	★
ビーチバレー②(中学生以上)		17:20~18:50	16名	中学生以上	ビーチコート	1,250円		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しましょう	★
フレイル予防体操👴👵👟	火・木	9:30~10:20	15名	概ね60歳以上	第2小体育室	710円	9/18	「フレイル」とは健康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。フレイルに陥らず、進行するのを防ぐための教室です	★
ストレッチ&ピラティス★		12:05~12:50	10名	一般	第1小体育室	730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	★★
ボディシェイプ👟	水	13:10~13:55	25名	一般	第2小体育室	730円	9/19	ダンベルやチューブと音楽で楽しく身体を引き締めましょう	★★★
ビーチサッカー(中学生以上)		19:00~20:50	16名	中学生以上	ビーチコート	1,150円		サッカーを楽しみながら、基礎体力やボディーバランスを向上させよう	★
初めてのラテンダンス★	木	19:10~19:55	10名	一般	第2小体育室	730円	9/20	指先やステップ、基本姿勢を丁寧に確認しながら、ハワイアン音楽に合わせて踊ります	♪
リラックスヨガ★		20:10~20:55	10名	一般	第2小体育室	730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味わい、ご自身と向き合います	★~★★
静☆ヨガ★	金	19:10~19:55	10名	一般	第2小体育室	730円	9/21	日々の疲れから身体を開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	★★
輪おどりエクササイズ	第2・4土	11:10~11:55	20名	3歳~小学生と保護者	第2小体育室	730円	9/22	ファミリー・お子さま向けの曲を中心に輪になって楽しく踊ります。有酸素運動とレクリエーションを合わせたレッスンです	♪
美しく和おどりエクササイズ		12:05~12:50	20名	13歳以上	第2小体育室	730円		盆踊り曲など簡単な振付曲を中心に踊りを楽しみます。日本の踊りの美しい所作をマスターできるエクササイズです	♪
モーニングヨガ	第1・3日	9:10~9:55	25名	13歳以上	第1小体育室	730円	10/7	日曜日の朝、気持ちいい一日のスタートにヨガをしませんか?	★
子連れヨガ		10:05~10:50	20名	16歳以上	第1小体育室	730円		正しい呼吸法とポーズのヨガ基礎クラス。※未就学児のお子さま(1名)同伴可	★

新 永福体育館

開館時間 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場あり

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号

※駐車場はありません。公共交通機関または自転車でお越しください。
(駐輪車は60台程度、駐車場は障がい者用・荷捌き場のみ)

9月末まで

TEL

03-3323-0233

(準備室)

電車 京王線「下高井戸駅」から徒歩5分 京王井の頭線「永福町駅」から徒歩7分 バス 京王井の頭線「浜田山南」から南北バスすぎ丸(さくら路線)「京王線下高井戸駅」行きに乗車し、「下高井戸駅入口」下車徒歩5分

参加者大募集!

対象 運動可能な方で、指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。
お申し込みは、**教室初回日の年齢・学年**となります。

※掲載の教室は、現時点の実施予定であり、予定が変更になる場合もございます。
詳細は、直接総合窓口にお問い合わせください。
※1度お支払いいただいた料金は、ご返金致しかねます。
※個人情報とは、主催者において個人情報の保護法を遵守し、お取扱い致します。

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。
★★ 適度な運動量で、どなたでも
無理なく続けられます。
★★★ やや高め運動量で、
心地よい疲労感を味わえます。
★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。
しっかり汗が流れます。

ダンス系
難易度

♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪♪ 経験者向け

通年教室

1年間(年度)を通して開催する登録制教室です。月単位でお申込みいただけます。料金は回数月会費制。教室開催日数により
料金が異なります。チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。入会月のみ最初の2か月分をお支払いいただきます。(回数月会費制)

※参加者が少人数の場合は、開講することもございます。あらかじめご了承ください。 ※靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金(※4回/月の場合)	初回日	申込開始日時	教室内容	レベル
幼児JOYダンス 		15:15～16:15	20名	4～6歳	第2小体育室	5,000円		9/11(火) 15:15～	音楽に合わせて楽しく元気に踊ります♪	♪
小学生HIPHOP(低学年) 	火	16:30～17:30	20名	小学1～3年生	第2小体育室	5,000円	9/18	9/11(火) 16:30～	音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
小学生HIPHOP(高学年) 		17:40～18:40	20名	小学4～6年生	第2小体育室	5,000円		9/11(火) 17:40～	音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
永福フットサルスクール(1・2年生) 		15:40～16:40	各学年10名	小学1～2年生	体育館	5,000円			各年代に合わせて楽しくコミュニケーションを図りながら、フットサルの基本技術や ルールを身に付けます。指導担当はFC東京!	★★
永福フットサルスクール(3・4年生) 	木	16:45～17:55	各学年10名	小学3～4年生	体育館	5,000円	10/4	9/6(木) 12:00～		★★
永福フットサルスクール(5・6年生) 		18:00～19:20	各学年10名	小学5～6年生	体育館	5,000円				★★
幼児体操		15:15～16:15	20名	4～6歳	第1小体育室	5,000円		9/7(金) 15:15～	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(低学年)	金	16:30～17:30	20名	小学1～3年生	第1小体育室	5,000円	9/21	9/7(金) 16:30～	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの苦手意識を克服し、運動・身体能力の向上を目指します	★★
小学生体操(高学年)		17:40～18:40	20名	小学4～6年生	第1小体育室	5,000円		9/7(金) 17:40～	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの苦手意識を克服し、運動・身体能力の向上を目指します	★★～★★★★

お申し込み方法

総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

- お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。
- お電話でのお申し込み、ご予約はできませんので予めご了承ください。

9月6日(木)～申込開始

※同曜日の同時間よりお申し込み 【例】「幼児JOYダンス」(火曜日
15:15～16:15)の場合・・・9月11日(火)15:15～申込受付開始。

定期教室

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数は異なります)行う、
12月までの登録制教室です。料金は、はじめに一括してお支払いいただきます。

※一般とは15歳以上(中学生を除く) ※【高齢者】()の教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。
対象年齢以外の方もご参加いただけます。※参加者が少人数の場合は、開講することもございます。あらかじめご了承ください。
※靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。 ※★マークは都度参加できるふらっと教室と同時開催になります。

教室No	教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	初回日	申込開始日時	教室内容	レベル
E-101	スタイルアップトレーニング  ★	月	19:10～19:55	20名	一般	第1小体育室	7,320円(11回)	10/1	9/10(月) 19:10～	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	★★
E-102	かんたんピラティス★		20:10～20:55	20名	一般	第1小体育室	7,320円(11回)		9/10(月) 20:10～	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身体の基礎を作っていきます	★★
E-103	一番脂肪リエアロビクス 		11:40～12:40	30名	一般	第2小体育室	11,250円(15回)		9/11(火) 11:40～	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動のプログラム	★★
E-104	フィットネスフラ	火	13:10～13:55	30名	一般	第1小体育室	10,690円(15回)	9/18	9/11(火) 13:10～	ハワイのリズムに合わせ、1回ずつ振りが完結するフィットネス要素を加えたフラです	★★
E-105	ピラティス		14:05～14:50	30名	一般	第1小体育室	10,690円(15回)		9/11(火) 14:05～	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	★★
E-106	ヨガ		11:10～11:55	30名	一般	第1小体育室	8,550円(12回)		9/5(水) 11:10～	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	★
E-107	ストレッチ&ピラティス★	水	12:05～12:50	20名	一般	第1小体育室	7,920円(12回)	9/19	9/5(水) 12:05～	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	★★
E-108	バレトン 女性限定 		14:05～14:50	20名	一般	第2小体育室	8,550円(12回)		9/5(水) 14:05～	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	★★★★
E-109	保護者のための親子体操		10:35～11:25	15組	2歳半～4歳児と保護者	第2小体育室	11,250円(15回)		9/6(木) 10:35～	お子さまと一緒に楽しみながら、日常の運動不足とストレスを動いて解消しましょう	★★
E-110	フラダンス	木	11:40～12:40	30名	一般	第2小体育室	11,250円(15回)	9/20	9/6(木) 11:40～	ハワイアン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磨きます	♪♪
E-111	初めてのラテンダンス★		19:10～19:55	20名	一般	第2小体育室	9,990円(15回)		9/6(木) 19:10～	指先やステップ、基本姿勢を丁寧に確認しながら、ハワイアンの音楽に合わせて踊ります	♪
E-112	リラックスヨガ★		20:10～20:55	20名	一般	第2小体育室	9,990円(15回)		9/6(木) 20:10～	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味わい、ご自身と向き合います	★～★★
E-113	健康体操 		11:10～11:55	15名	概ね60歳以上	第1小体育室	8,580円(13回)		9/7(金) 11:10～	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	★
E-114	骨盤EX	金	12:05～12:50	30名	一般	第1小体育室	9,230円(13回)	9/21	9/7(金) 12:05～	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです	★
E-115	静☆ヨガ★		19:10～19:55	20名	一般	第2小体育室	8,580円(13回)		9/7(金) 19:10～	日々の疲れから身体を開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	★★
E-116	フィットネスフラ		20:10～20:55	30名	一般	第2小体育室	9,230円(13回)		9/7(金) 20:10～	ハワイのリズムに合わせ、1回ずつ振りが完結するフィットネス要素を加えたフラです	★★

お申し込み方法

総合受付に参加費をご持参の上、直接お越しください。(先着順) ※申込開始時間以降で空きのある教室は、随時受付可。

9月5日(水)～申込開始

※同曜日の同時間よりお申し込み
【例】E-106「ヨガ」(水曜日11:10～11:55)の場合・・・9月5日(水)11:10～申込受付開始。



小学生対象

10/4
開校

永福フットサルスクール無料体験会 9/20(木) 9/27(木) 開催

時間 ①1・2年生クラス ②3・4年生クラス ③5・6年生クラス 定員 各学年10名
15:40～16:40 16:45～17:55 18:00～19:20

持ち物 運動のできる服装・室内シューズ(裏が紺色のもの。トレシュー・黒色等は不可)・飲み物 ※必要に応じて着替え
をご用意ください。

申込方法 9/6(木)12:00よりお電話または永福体育館受付にてお申し込みください。
(Eメールでのお申し込みはできません) ※お申し込みは先着順となり、定員に達している場合はキャンセル待ちとなります。

大人のフットサル教室

楽しくコミュニケーションを取りながら、練習や試合を行います。 毎週木曜日開催!
初回は9月6日(木)!

時間 19:25～20:55 場所 永福体育館 1F体育館 対象 18歳以上の方 定員 16名 ※定員に達している場合は
キャンセル待ちとなります。

参加費 1,150円 参加費をご持参の上、総合受付まで直接お越しください 持ち物 着替え・飲み物・室内シューズ(裏が紺色のもの。トレシュー・黒色等は不可)

申込方法 9/2(日)12:00よりお電話または永福体育館受付にて直接お申し込み。(Eメールでのお申し込みはできません)

注意事項 ●眼鏡を着用してのご参加は安全上ご遠慮ください。(スポーツ眼鏡は可としますが、事故・怪我等
による責任は負いかねます。予めご了承ください。) ●着替えは更衣室をご利用ください。 その他 ●ご提供いただきました個人情報は当イベントの申込受付、ご連絡のみに利用いたします。
●教室をキャンセルされる場合はお電話(メール不可)で施設までご連絡をお願いします。