

新 永福体育館

<https://www.eifuku-sports.com/>

2019年1月スタート 参加者大募集



一般使用のご案内

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・ビーチコートの開放を行っています。

日時・種目の詳細は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

【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



ビーチバレーの国際競技連盟基準を満たしたビーチコート！

定期教室

1月～3月で10回程度（実施時期により回数は異なります）開催する定期教室です。参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます。

※一般とは15歳以上（中学生を除く）※教室名★マークはふらっと教室（1回制教室）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	初回目	教室内容	運動レベル
E-101	スタイルアップトレーニング★	月	19:10～19:55	15名	一般	小体1	5,990円(9回)	1/7	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	15名	一般	小体1	5,990円(9回)	1/7	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	★★
E-103	一番脂肪リニアロピクス		11:40～12:40	20名	一般	小体2	8,250円(11回)	1/8	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プログラムです	★★
E-104	フィットネスフラ	火	13:05～13:50	20名	一般	小体1	7,840円(11回)	1/8	ハワイアンのリズムに合わせ、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ダンスです	★★
E-105	ピラティス		14:00～14:50	25名	一般	小体1	7,840円(11回)	1/8	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		11:05～11:55	25名	一般	小体1	5,700円(8回)	1/16	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	12:05～12:55	15名	一般	小体1	5,330円(8回)	1/16	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		14:05～14:50	20名	一般	小体2	5,700円(8回)	1/16	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	★★★
E-109	のびのび親子体操		10:35～11:25	10組	2歳・3歳と保護者	小体2	7,500円(10回)	1/10	お子さまと一緒に楽しくコミュニケーションをとりながら、日常の運動不足とストレスを解消しましょう	★★
E-110	フラダンス	木	11:40～12:40	20名	一般	小体2	7,500円(10回)	1/10	ハワイアン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きます	♪♪
E-111	初めてのラテンダンス★		19:10～19:55	15名	一般	小体2	6,660円(10回)	1/10	基本のステップを丁寧に確認しながら、ラテ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	15名	一般	小体2	6,660円(10回)	1/10	ゆったりとした気分で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	★～★★
E-113	健康体操	金	11:10～11:55	15名	概ね60歳以上	小体1	7,320円(11回)	1/11	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		12:05～12:50	25名	一般	小体1	7,840円(11回)	1/11	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	15名	一般	小体2	7,320円(11回)	1/11	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す	★★
E-116	フィットネスフラ		20:10～20:55	20名	一般	小体2	7,840円(11回)	1/11	ハワイアンのリズムに合わせ、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ダンスです	★★

【定期教室のお申込み方法について】

応募用紙に必要事項を記入し、永福体育館受付にてお申し込みください。応募用紙は永福体育館受付またはホームページからダウンロードできます。（応募用紙1枚につき1教室）

●応募締切：12月10日(月) ●抽選結果発表：12月14日(金) 館内掲示及びホームページでお知らせいたします。●入金期間：12月14日(金)～27日(木) ※定員を超えた場合は抽選となります。

★途中からでもご参加いただける回数割もございます。詳細はホームページまたは体育館までお問い合わせください。

12月15日(土) ビーチコートイベント

「永福体育館★ビーチスラックライン！！」

時間 10:00～16:00 料金 500円

スラックラインとは2点間に張った伸縮性のあるラインの上に乗って技を競う新感覚スポーツ。身体が鍛えられ、バランス感覚も養えることでも注目されています。初心者から上級者まで楽しめますのでご家族やお友達と、ぜひご参加ください！

詳細はホームページ・館内チラシをご確認ください！

トレーニングルーム

利用料：400円（15歳以上の方 ※中学生を除く）

※「杉並区内の障がいの方で証明書をお持ちの方」の料金は半額

自重を負荷としてトレーニングするELEVATEマシンや油圧式マシンなど、初めての方でも無理なくご利用いただけるマシンを設置しており、サーキットスタイルのトレーニングなども可能です。また有酸素マシンやストレッチスペースも設置しており、時間の制限もなくゆっくりとご利用いただけます。



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館する場合もあります

※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

TEL

03-3328-3146

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号

<https://www.eifuku-sports.com/> 【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」から南北バスすぐ丸（さくら路線）「京王線下高井戸駅」行きに乗車し、「下高井戸駅入り口」下車徒歩5分

[illegible]