

開催中！ 通年教室

年間を通し、継続してご参加いただける登録制教室です。参加費は月払い前納制で初回登録月に限り2ヶ月分お支払いいただけます。
 応募方法▶応募用紙(1枚につき1教室)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。
 ●応募締切: 3月29日(金) ●抽選結果発表: 3月31日(日) 館内掲示及びホームページにてお知らせいたします。
 ※継続者優先となるため、現在の空き人数に対してのお申し込みとなります。定員を超えた場合は抽選を行います。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	運動レベル
ちびっこダンス		15:15~16:15		4~6歳			音楽に合わせて楽しく元気に踊ります♪	★
小学生HIP HOP①	火	16:30~17:30	20名	小学1~3年生	小体2		音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます♪	★★
小学生HIP HOP②		17:40~18:40		小学4~6年生			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		15:40~16:40	各学年 10名	小学1・2年生	体育館	1,250円 ×月開催数 (月4回の場合 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②	木	16:45~17:55		小学3・4年生				★★
永福フットサルスクール③		18:00~19:20		小学5・6年生				★★
幼児体操		15:15~16:15		4~6歳			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①	金	16:30~17:30	15名	小学1~3年生	小体2		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	★★
小学生体操②		17:40~18:40		小学生・中学生			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	★★~★★★

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。

★★★ やや高めの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。しっかり汗が流せます。

ダンス系難易度

♪ 初心者向け

♪♪ 初級者向け

♪♪♪ 経験者向け

開催中！ 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。
 教室開催終了後、次回の教室予約を総合受付、又はお電話にて承ります。参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお越しください。当日、空きがある場合は予約無しでもご参加いただけます。
 ※教室名★マークは定期教室と同時開催になります。※靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。※祝日の場合はお休みとなります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	運動レベル
スタイルアップトレーニング★	月	19:10~19:55	10名	一般	小体1	730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	★★
かんたんピラティス★		20:10~20:55	10名	一般	小体1	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身体の基礎を作っていきます	★★
はだしてのんびり健康運動		9:10~10:10	20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	★
ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30~11:30	20名	一般	ビーチコート	710円	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ！	★★
親子・孫と一緒にはだし遊び		11:45~12:45	10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、砂の感覚を素足で感じよう！	★
はだしてからだ遊び NEW		15:30~16:30	20名	3歳~未就学児	ビーチコート	1,250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	★★
はだして体力向上プログラム① NEW	月・水	16:30~17:30	20名	小学1年生~3年生	ビーチコート	1,250円	不安定な砂の上で身体をたくさん動かし体力の向上を目指します	★★
はだして体力向上プログラム② NEW		17:30~18:30	20名	小学4年生~6年生	ビーチコート	1,250円	不安定な砂の上で身体を鍛え体力の向上を目指します	★★
リンバストレッチ		10:35~11:25	25名	一般	小体2	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整えます	★
ビーチバレー①	火	16:15~17:15	16名	小学生	ビーチコート	1,250円	砂の上でボールにな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		17:20~18:50	16名	中学生以上	ビーチコート	1,150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で身体を動かしましょう！	★
フレイル予防体操	火・木	9:30~10:20	15名	概ね60歳以上	小体2	710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中間を意味します。楽しく運動して予防しましょう！	★
ストレッチ&ピラティス★		12:05~12:55	10名	一般	小体1	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	小体2	730円	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	★★★
ビーチサッカー		19:20~20:50	16名	中学生以上	ビーチコート	1,150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！	★
初めてのラテンダンス★	木	19:10~19:55	10名	一般	小体2	730円	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	♪
リラックスヨガ★		20:10~20:55	10名	一般	小体2	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	★~★★
フラヨガ★	金	19:10~19:55	10名	一般	小体2	730円	フラとヨガの動きを一緒に行います。静と動の動きをハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょう	♪
輪おどり親子リトミック	第2・4土	11:10~11:55	20組	3歳~小学生と保護者	小体2	730円	子ども向けの曲を中心に輪になって楽しく踊り、リズム感を養います	♪
和おどり骨盤矯正		12:05~12:50	20名	13歳以上	小体2	730円	盆踊り曲など簡単な振り付けで踊ることで骨盤を整えます！美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ	第1・3日	9:10~9:55	25名	13歳以上	小体1	730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！	★
子連れヨガ		10:05~10:50	20名	16歳以上	小体1	730円	正しい呼吸法と基礎的なポーズを練習するヨガの基礎クラスです ※未就学児のお子さま(1名)同伴可	★

FC東京 大人のフットサル教室

毎週木曜日開催

フットサルの基礎をFC東京普及部コーチが優しく丁寧に指導します。頭も身体も使ってフットサルを楽しもう！

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	18名
参加費	1,150円	<small>券売機でチケットを購入の上、受付窓口までお越しください</small>		持ち物	飲み物・着替え・すねあて・室内シューズ (裏が紺色のもの。トレスュー・黒色等は不可)		
申込方法	毎月第3木曜日12:00~電話または永福体育館にて直接お申し込み。先着順となります。(Eメールでのお申し込みはできません)						

●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。 ●教室をキャンセルされる場合は永福体育館までご連絡ください。

永福フットサルスクール 体験会 3月28日(木)開催！！

時間	① 新1年生 15:40~16:40	② 新3・4年生 16:45~17:55	③ 新5・6年生 18:00~19:20	<small>新2年生は満員の為、体験会は開催しません。</small>
参加費	1,250円	定員 各学年10名 ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなります。		
持ち物	飲み物・着替え・すねあて・室内シューズ (裏が紺色のもの。トレスュー・黒色等は不可)			
申込方法	3月14日(木)12:00~電話または永福体育館にて直接お申し込み。先着順となります。(Eメールでのお申し込みはできません)			

【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、永福体育館(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「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認下さい。