

10月14日(月・祝)
体育の日



大人気！！
ふわふわドーム↑↑



ヒップアップ・アーティスト
松尾タカシさんによる
「おしい」エクササイズ

気分はハワイアン！

みんなでフラダンス♪



さわやか～(*∇*)
ボールウォーキング
体験会！！

READY?

ねらえ★

キックターゲット



※イメージ図

2019

スポーツフェスティバル

IN えいふく

スラックライン
に挑戦！！



ビーチサッカー
ビーチバレー



ビーチで！
たからさがし！



Puku Pukuの
パン販売



新常識！！
意外と知らない
スポーツと爪



WOW!



施設のところに
ヒエロが現れるよ！！



永福体育館



TEL 03-3328-3146
〒168-0064
住所 杉並区永福1丁目7番6号

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)

【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」から南北バスすざ丸(さくら路線)
「京王線下高井戸駅」行きに乗りし、「下高井戸駅入り口」下車徒歩5分
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。

永福体育館 2019 スポーツフェスティバル 10/14 (月・祝)

Time Table

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
ビーチコート		①ビーチde宝探し!! 9:30~10:20 ②ビーチdeスポーツかるた!! 10:40~11:30		みんなでフラダンス♪ 11:30~12:30		はだしてキック! ビーチサッカーチャレンジ 13:00~14:30		アタックNo.1! ビーチバレーチャレンジ 15:00~16:30	
体育館		バドミントンクリニック 9:30~11:00				スラックライン/ふうふわゆうぐ 13:00~16:50	けん玉コーナー 13:00~16:50	キックターゲット 15:00~16:30	
小体育室1		ママ&ベビーヨガ (託児付き) 9:30~10:20	骨盤調整ピラティス (託児付き) 10:35~11:25			フラヨガ 13:00~13:50		ポッチャ&卓球 開放 14:30~16:50	
小体育室2		孫と一緒に盆踊り 9:30~11:00		コアトレーニング 11:10~12:00		おしりエクササイズ 13:00~14:30	親子ダンス♪ 14:45~15:30	キッズダンス 15:40~16:30	
会議室1		はじめよう! 腸活 10:00~10:50		意外と知らない スポーツと爪 11:10~12:00					
トレーニングルーム		プッシュアップ チャレンジ 10:00~11:00	懸垂チャレンジ 11:00~12:00		トレーニングルーム終日無料 9:00~20:50		プッシュアップ チャレンジ 15:00~16:00	懸垂チャレンジ 16:00~17:00	
正面入口 カフェ		ボールウォーキング体験会 (10:00~10:30 ②10:45~11:15 ③11:30~12:00)				アスリートネイル爪切り体験 (カフェ) 13:00~14:30			

SUNABA Cafe

■DRINK (HOT・COLD)
・コーヒー・紅茶・ウーロン茶
・ジャスミン・オレンジジュース

■FOOD
・アゲインの焼き菓子
・パン工房Puku Pukuのパン
■アスリートネイル爪切り体験
13:00~14:30
アスリートネイル協会スタッフによる
正しい爪の切り方を体験! (一人5分程度)

始めよう! 腸活

時間/10:00~10:50
場所/会議室1 定員/30名
対象/どなたでも
講師: 管理栄養士 福井たから さん
栄養を取り入れる体づくりに腸が超重要!!
腸内環境を整えて効率的な体づくりをしよう!
セルフチェックもあるよ!

事前
申込

新常識!! 意外と知らないスポーツと爪

時間/11:10~12:00
場所/会議室1 定員/30名
対象/どなたでも
講師: アスリートネイル協会 相沢紗緒里さん
爪のことを知れば競技のパフォーマンスアップ
に! スポーツで起こる爪トラブル予防! 爪クイズ
にもチャレンジ!

事前
申込

トレーニングルーム終日無料!!

9:00~20:50

※15歳以上(中学生を除く)利用可

ポッチャ & 卓球 無料開放
14:30~16:50

※15歳以上(中学生を除く)利用可

①ビーチde宝探し!!

時間/9:30~10:20

②ビーチdeスポーツかるた!!

時間/10:40~11:30

【①・②共通】

場所/ビーチコート 定員/20組

対象/どなたでも (2~4人組でエントリー)

当日
申込

スラックライン けん玉コーナー

時間/13:00~16:50 時間/13:00~16:50

場所/体育館

対象/どなたでも

話題のスラックライン!
初めての方から、中〜上級の方まで楽しめます!
けん玉コーナーで技にも挑戦しよう!

当日
申込

フラヨガ

時間/13:00~13:50

場所/小体育室1

定員/20名

対象/15歳以上(中学生を除く)

フラとヨガの動きを一緒にしていきます。静と動の動きをハワイアン音楽に合わせて踊ります!

事前
申込

ヒップ・アップアーティスト

松尾タカシさんによる「おしり」エクササイズ

時間/13:00~14:30 場所/小体育室2

定員/20名 対象/15歳以上(中学生を除く)

一生歩ける身体を手に入れるためには、身体の中で最大・最強の筋肉である「おしり」の筋肉を鍛えることが重要です。毎日できて効果的なおしりの鍛え方として「おしり体操」などのエクササイズを実践しながらお伝えいたします!

事前
申込

みんなでフラダンス♪

時間/11:40~12:30

場所/ウッドデッキ

対象/どなたでも

ホワイトサンドのビーチコート前で、気分は南国ハワイアン! みんなで楽しくフラダンス♪

当日
申込

ふわふわドームであそぼう!

時間/13:00~16:50

場所/体育館

対象/3歳~小学3年生まで

大人気のふわふわドーム!
お友だちを誘って、跳んだり、跳ねたり、みんなで遊ぼう!

当日
申込

孫と一緒に盆踊り♪

時間/9:30~11:00

場所/小体育室2

対象/どなたでも

お孫さんやお友だちと一緒に盆踊りを楽しんでもみませんか? 東京音頭など定番曲からアニメソング歌謡曲など、様々な曲に合わせて踊ります♪

当日
申込

はだしてキック!

ビーチサッカーチャレンジ

時間/13:00~14:30

場所/ビーチコート

対象/どなたでも

ビーチコートで『スピードスター』『キックターゲット』『ミニミニビーチサッカー』に挑戦!

当日
申込

キックターゲット

時間/15:00~16:30

場所/体育館

対象/どなたでも

的にめがけてキック!
目指せ得点王!!

当日
申込

コアトレーニング

時間/11:10~12:00

場所/小体育室2

定員/20名

対象/15歳以上(中学生を除く)

頭のてっぺんから、指先まで骨の一つ一つをコントロール。体の隅々まで鍛え、眠っている筋肉を呼び起こしましょう!

事前
申込

プッシュアップチャレンジ (各10名)

①10:00~11:00 ②15:00~16:00

懸垂チャレンジ (各10名)

①11:00~12:00 ②16:00~17:00

場所/トレーニングルーム

対象/15歳以上(中学生を除く)

挑戦者求む!! 己の限界に挑戦!!

当日
申込

アタックNo.1!

ビーチバレーチャレンジ

時間/15:00~16:30

場所/ビーチコート

対象/どなたでも

ビーチコートで『アタックゲーム』『アタックターゲット』『ミニミニビーチバレー』に挑戦!

当日
申込

ママ&ベビーヨガ

(託児付き1歳~未就学児)

時間/9:30~10:20

場所/小体育室1

定員/15名 (うち、託児枠5名)

対象/生後1ヶ月半~1歳半までのお子さまとママ
お子さまと一緒にボディシェイプと機能回復!

事前
申込

親子ダンス♪

時間/14:45~15:30

場所/小体育室2

定員/10組

対象/4歳~未就学児と保護者

音楽に合わせて、親子でコミュニケーションをとりながらダンスを楽しみます。

事前
申込

パレオパフォーマンス&パントマイム

時間/10:00~15:00

場所/永福体育館のどこか!

ピエロが体育館のどこかにいるよ!

みんなでピエロを探して一緒にあそぼう♪

ボールウォーキング体験会

時間/①10:00~10:30

②10:45~11:15

③11:30~12:00

場所/永福体育館正面入り口前から神田川沿い

定員/各回 約20名 対象/どなたでも

2本のボールを持ち、永福体育館入り口から神田川沿いのショートコースを歩きます。

当日
申込

バドミントンクリニック

時間/9:30~11:00

場所/体育館

定員/50名

対象/中学生以上

初めての方~中級者向けのクリニックです。初めての方に向けてラケットの握り方、シャトルの打ち方のレッスンや、試合をできる方は試合の中でアドバイスをします★

当日
申込

骨盤調整ピラティス

(託児付き1歳~未就学児)

時間/10:35~11:25

場所/小体育室1

定員/20名 (うち、託児枠5名)

対象/15歳以上(中学生を除く)

骨盤のゆがみを調整しインナーマッスル(深層筋)を鍛えます!

事前
申込

キッズダンス♪

時間/15:40~16:30

場所/小体育室2

定員/15名

対象/小学1年生~3年生

音楽に合わせてダンスでリズム感を養います。運動が苦手なお子様もみんなで楽しくダンスに挑戦してみよう!

事前
申込

出かける前に持ち物をチェック!

□ 運動できる服装

□ 体育館履き

□ 汗拭きタオル

□ 飲み物

申込
方法

事前
申込

電話での予約、または直接永福体育館にお越しください。

TEL 03-3328-3146

9月16日(月)午前9時~受付開始(先着順)

※杉並区在住・在学・在勤の方優先。

10月1日(月)以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込み可

当日
申込

当日、直接会場にお越しください。開始15分前から先着順で受付となります。※定員になり次第、受付終了

随時
申込

当日、直接会場にお越しください。定員制限なし。開催時間内に随時ご参加ください。