

永福体育館

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

2020年1月スタート 参加者募集中



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、ハウンドテニス
【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、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／ふらっと教室

※一般とは15歳以上（中学生を除く）

※👟靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります。

★全ての定期教室が

ふらっと教室（1回制）でもご参加いただけます。

教室No	教室名	曜日	時間	定期定員	ふらっと定員	対象	会場	定期料金	ふらっと料金	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	10名	一般	小体1	7,460円(11回)	730円	1/6	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	10名	一般	小体1	7,460円(11回)	730円	1/6	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	フレイル予防体操 🏃‍♀️	火	9:30～10:20	10名	5名	概ね60歳以上	小体2	7,920円(12回)	710円	1/7	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！	★
E-104	リンバストレッチ		10:35～11:25	15名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	1/7	リンバを刺激し、流れを改善して老廃物を流しやすく、むくみにくい身体を整えます	★
E-105	一番脂肪リアアロピクス 🏃‍♀️	水	11:40～12:40	10名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	1/7	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-106	ボール&リングストレッチ		13:05～13:50	10名	10名	一般	小体1	8,140円(12回)	730円	1/7	ストレッチボールや身体のアーチに合わせた形をしたリングを使って、全身の筋肉をほくします	★
E-107	ピラティス	木	14:00～14:50	15名	10名	一般	小体1	8,140円(12回)	730円	1/7	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-108	ヨガ		11:05～11:55	15名	10名	一般	小体1	6,100円(9回)	730円	1/15	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-109	ストレッチ&ピラティス	金	12:05～12:55	15名	10名	一般	小体1	6,100円(9回)	730円	1/15	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-110	ボディシェイプ 🏋️‍♀️		13:10～13:55	15名	10名	一般	小体2	6,100円(9回)	730円	1/15	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	★～★★
E-111	バレトン	土	14:05～14:50	15名	10名	一般	小体2	6,100円(9回)	730円	1/15	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-112	フレイル予防体操 🏃‍♀️		9:30～10:20	10名	5名	概ね60歳以上	小体2	7,920円(12回)	710円	1/9	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！	★
E-113	のびのび親子体操	日	10:35～11:25	5組	5組	2歳・3歳と保護者	小体2	8,140円(12回)	730円	1/9	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-114	フラダンス		11:40～12:40	10名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	1/9	ハワイアの調べに合わせて優雅に踊るダンス。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-115	初めてのラテンダンス 🏃‍♀️	月	19:10～19:55	15名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	1/9	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-116	リラクセスヨガ		20:10～20:55	15名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	1/9	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整え、ご自身と向き合います	★～★★
E-117	健康体操	火	11:10～11:55	10名	5名	概ね60歳以上	小体1	7,260円(11回)	710円	1/10	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-118	骨盤EX		12:05～12:50	15名	10名	一般	小体1	7,460円(11回)	730円	1/10	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-119	フラヨガ	水	19:10～19:55	10名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	1/10	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の音楽に合わせて楽しく踊りましょう	♪
E-120	かんたんフラダンス		20:10～20:55	10名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	1/10	初めての方でも大歓迎です！フラダンスの基本のステップから始めます	♪

■定期教室■ 1月～3月で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。

■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。※祝日の場合はお休みとなります。

定期教室 申込方法

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27日(金) ※先着順となります。 ●参加料金は初回日の開始前までにお支払いください。 ●期の途中から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。



永福体育館

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



TEL

03-3328-3146

住所

〒168-0064
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「すずき丸(さくら路線)」京王線下高井戸駅 行きに乗り、
「下高井戸駅入り口」下車徒歩5分

※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

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きます。総合受付に参加費をご持参の上、直接お越しください。お電話でのお申込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。
※現在、空きがある教室のみご入会いただけます。空き状況は直接、永福体育館までお問い合わせください。
※空きのある教室のみ体験が可能です。ご入会を希望の方は、一度体験をされてからご入会することをおすすめします。

曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	運動レベル
	15:15~16:15		4~6歳			音楽に合わせて楽しく元気に踊ります♪	★
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♪	★★
	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♪	★★★
	15:40~16:40	各学年 10名	小学1・2年生	体育館	1,270円 ×月開催数 (月4回の場合 5,080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！	★
木	16:45~17:55		小学3・4年生				
	18:00~19:20		小学5・6年生				
	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	★★
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	★★
	17:40~18:40		小学生・中学生			マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします	★★~★★★★

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。※祝日の場合はお休みとなります。※ビーチコートで開催する教室は悪天候により中止させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	運動レベル
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		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	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		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	★★
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！	★
ビーチサッカー	水	19:20~20:50	24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！	★
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	♪
和おどり姿勢改善		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付曲で踊ります！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 ※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 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 **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。トレシュー・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。

ポールウォーキング&ランチ

~ポールウォーキングとは?~
2本のポールを持って歩くことにより、安定した姿勢を保つことができ、正しい姿勢のまま歩け、転倒を予防できます！

【日 時】令和2年2月5日(水)/3月4日(水) 10:00~12:00 【場 所】永福体育館~神田川沿い
【定 員】20名(先着順) 【対 象】概ね60歳以上
【参加費】700円(保険代込み) ※ポールをお持ちでない方は別途レンタル料200円
【持ち物】動きやすい服装・履きなれた運動靴・帽子・手袋・ポール(持っている方)・飲み物
【申込日】令和2年1月6日(月)朝9時から電話または直接体育館にて申込み
※ポールウォーキング終了後、永福体育館カフェにてお弁当をご用意しています！！
※雨天の場合、中止となります

全2回ご参加いただいた方には「ふらっと教室1回無料券」をプレゼント
皆様のご参加をお待ちしております！！