

永福体育館



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

2020年4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
【小体育室2】 子ども運動広場（1月～3月/7月～9月）
【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（4月～6月/10月～12月）



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
E01	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	6,780円(10回)	730円	4/13	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	★★
E02	かんたんピラティス		20:10～20:55	15名	10名	一般	小体1	6,780円(10回)	730円	4/13	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	★★
E03	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	7,260円(11回)	710円	4/7	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！	★
E04	リンバストレッチ	火	10:35～11:25	15名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	4/7	リンバを刺激し、流れを改善して老廃物を流しやすく、むくみにくい身体に整えます	★
E05	一番脂肪リエアロビクス		11:40～12:40	10名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	4/7	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていき有酸素運動プログラムです	★★★
E06	ボール&リングストレッチ		13:05～13:50	10名	10名	一般	小体1	7,460円(11回)	730円	4/7	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、全身の筋肉をほぐします	★
E07	ピラティス	水	14:00～14:50	15名	10名	一般	小体1	7,460円(11回)	730円	4/7	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	★★
E08	ヨガ		11:05～11:55	15名	10名	一般	小体1	5,420円(8回)	730円	4/1	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	★
E09	ストレッチ&ピラティス		12:05～12:55	15名	10名	一般	小体1	5,420円(8回)	730円	4/1	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	★★
E10	ボディシェイプ	木	13:10～13:55	10名	10名	一般	小体2	5,420円(8回)	730円	4/1	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	★～★★
E11	バレトン		14:05～14:50	15名	10名	一般	小体2	5,420円(8回)	730円	4/1	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	★～★★
E12	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	4/2	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！	★
E13	ZUMBA	金	10:35～11:25	10名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	4/2	曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります！初めての方でも大歓迎です！	★★
E14	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	4/2	ハワイアン調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	♪♪
E15	はじめてのバレトン		19:10～19:55	15名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	4/2	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	★～★★
E16	リラックスヨガ	土	20:10～20:55	15名	10名	一般	小体2	7,460円(11回)	730円	4/2	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	★
E17	健康体操		11:10～11:55	10名	5名	概ね60歳以上	小体1	7,920円(12回)	710円	4/3	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	★
E18	骨盤EX		12:05～12:50	15名	10名	一般	小体1	8,140円(12回)	730円	4/3	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	★
E19	かんたんフラダンス	日	19:10～19:55	10名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	4/3	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	♪
E20	夜ヨガ		20:05～20:55	15名	10名	一般	小体2	8,140円(12回)	730円	4/3	呼吸に合わせて身体の内側からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です！	★

■ 定期教室 ■ 4月～6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にございます。

（応募用紙1枚につき1教室）

●申込開始日：4月1日(水)～ ※先着順となります。 ●参加料金はお申込み時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8分 京王線の頭線「永福町駅」から徒歩10分
【バス】 京王井の頭線「浜田山南」から南北バス（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

※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。

いただきます。
ください。

**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

運動レベル

♪
♪ ♪
♪ ♪

★ ★
★ ★
★ ★

動作を習得します

★ ★



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 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	応募用紙に必要事項を記入し、永福体育館受付にてお申込みください。 ●応募期間：毎月1日～15日 ●抽選結果発表：毎月20日 館内掲示及びホームページでお知らせいたします。 ※定員を超えた場合は抽選となります。詳細はホームページまたは体育館までお問合せください。						

- 眼鏡を着用しての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。



★おすすすめ★教室



定期
ふらっと

(木) 10:35~11:25

ZUMBA

ZUMBA

ふらっと

ビーチコート

各種教室

ZUMBA(ズンバ)とは、ダンス系のエクササイズで、見よう見まねでダンスを踊ります。曲ごとにダンスの種類が変わるのが特徴です。サルサ、メレンゲ、レゲトンなどのラテンダンスを中心に、世界中の様々なジャンルのリズムやステップが取り入れられています。

●定期教室: 8,140円 (12回)

●ふらっと教室: 730円 (1回)

月・火・水の3日間、高齢者向けからお子さまの教室まで多彩な教室を開催します!!

またビーチスポーツである、**ビーチバレー** や **ビーチサッカー**などの教室もあります。

普段なかなか体験することがない砂の上で、身体を動かしてみませんか? 教室の詳細は上記ふらっと教室をご覧ください。

【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。