

永福体育館

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

2020年9月～12月



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！

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。

9月より全てのふらっと教室を再開いたします。

初回日をお確かめの上、事前申込をお願いいたします。

教室No	教室名	曜日	時間	ふらっと定員	対象	会場	ふらっと料金	初回日	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	一般	小体1	730円	9/7	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	★★
E02	かんたんピラティス		20:10～20:55	15名	一般	小体1	730円	9/7	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	★★
E03	フレイル予防体操	火	9:30～10:20	15名	概ね60歳以上	小体2	710円	9/1	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	体幹&ストレッチ		10:35～11:25	10名	一般	小体2	730円	9/8	全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかでメリハリのある身体を作っていきます	★★
E05	ZUMBA	水	11:40～12:30	10名	一般	小体2	730円	9/8	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！	★★
E06	ボール&リングストレッチ		13:05～13:50	10名	一般	小体1	730円	9/1	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	木	14:00～14:50	15名	一般	小体1	730円	9/1	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	一般	小体1	730円	9/2	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	金	12:05～12:55	15名	一般	小体1	730円	9/2	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		13:10～13:55	10名	一般	小体2	730円	9/2	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	土	14:05～14:50	10名	一般	小体2	730円	9/2	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	★～★★
E12	フレイル予防体操		9:30～10:20	15名	概ね60歳以上	小体2	710円	9/3	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	日	10:35～11:25	10名	一般	小体2	730円	9/3	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	一般	小体2	730円	9/3	ハワイアン調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	♪
E15	はじめてのバレトン	月	19:10～19:55	10名	一般	小体2	730円	9/3	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		20:10～20:55	15名	一般	小体2	730円	9/3	ゆったりとした気分が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	火	11:10～11:55	15名	概ね60歳以上	小体1	710円	9/11	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	★
E18	コアトレーニング		12:05～12:50	15名	一般	小体1	730円	9/11	コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう！	★
E19	かんたんフラダンス	水	19:10～19:55	10名	一般	小体2	730円	9/4	初めての方でも大歓迎です！フラダンスの基本的なステップから始めます	♪
E20	夜ヨガ		20:05～20:55	15名	一般	小体2	730円	9/4	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。身体ががたくても初めての方でも大歓迎です！	★

■ 定期教室 ■ 新型コロナウイルスの影響により調整中です。今後の情勢を見ながら、開催についてはHPにてお知らせいたします。

■ 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。

- ・通常の定員より少ない人数で設定しております。教室を開催する1週間前から事前予約を受付けています。必ず事前に予約していただきます様、お願いいたします。
- ・事前予約なく、当日空きがない場合、ご来館されても教室に参加できない場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・教室参加前。体育施設利用者確認票を受付にてご記入していただきます。時間に余裕を持ってお越しください。
- ・館内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・外履きを入れる靴袋をご用意ください。
- ・体調が優れない場合は、教室の参加を控えていただきます様、お願いいたします。

教室申込・参加
についてご案内



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 京王井の頭線「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「すぎ丸(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

通年教室

※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、一度体験をさせてからご入会することをおすすめします。

たadakimasu。
ください。

室内内容	運動 レベル	軽い運動層で、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。	運動レベル
	★	初心者向け	♪
	★★	初級者向け	♪ ♪
	★★★	経験者向け	♪ ♪
	★★★★		★★
	★★★★★		★★
			★★
			★★

ダンス^系
難易度

動作を習得します

ふらっと教室

教室開催終了後、次回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
はだしでのんびり健康運動	初回日 9/14(月) 9/8(火) 月・火	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」		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！	★
はだしでサッカー①	初回日 9/14 月	15:30～16:30	20名	3歳～未就学児	ビーチコート	1,250円	砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★
はだしでサッカー②		16:30～17:30	20名	小学1年生～3年生	ビーチコート	1,250円	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！	★★
はだしでサッカー③		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、体力やボールコントロール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	砂の上でボールに慣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！	★
はだしでからだ遊び	初回日 9/16 水	15:15～16:15	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	★★
はだしで体力向上プログラム①		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	★★
はだしで体力向上プログラム②		17:40～18:40	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、体力やボディバランスの向上を目指します	★★
ビーチサッカー		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	8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	15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	9:00～9:50	15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		10:00～10:50	15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

●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。



★おすすめ★教室 🍪🍪🍪🍪🍪

ふらっと

ZUMBA  ZUMBA
(火)11:40~12:30
(木)10:35~11:25

ZUMBA(ズンパ)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。初めての方でも大歓迎です！音に合わせて楽しく踊りましょう！

ふらっと

ビーチコート 各種教室

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。