

永福体育館

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

2021年1月～3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所持の方」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、バドルデニス、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。※月曜開催の教室につきましては、1/11（月・祝）から予約を承ります。

1月の教室初回目のご予約は開催する2週間前から承ります。初回目をお確かめの上、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	一般	小体1	730円	1/18	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	1/18	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	1/5	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	15名	一般	小体2	730円	1/5	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	1/5	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	1/5	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	1/5	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	1/6	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	1/6	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	1/6	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	1/6	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	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！	★
E13	ZUMBA 🏠	日	10:35～11:25	10名	一般	小体2	730円	1/7	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	1/7	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	1/7	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	1/7	ゆったりとした気分での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	1/8	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	1/8	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	1/8	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	1/8	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。

教室を開催する1週間前から事前予約を受付けます。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。
- 事前に予約なく、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「すざ丸(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。

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	火	15:15～16:15	20名	4～6歳	小体2		音楽に合わせて楽しく元気に踊ります♪	★
キッズダンス		16:30～17:30		小学1～3年生			音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます♪	★★
ジュニアダンス		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	木	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！	★
永福フットサルスクール②		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	金	15:15～16:15	15名	4～6歳	小体2		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		16:30～17:30		小学1～3年生			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	★★
小学生体操②		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	★★～★★★

★ 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。しっかり汗が流れます。

★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 経験者向け

運動レベル

ダンス系
難易度

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	初回目	教室内容	運動レベル
はだしてのんびり健康運動	月・火	9:10～10:10	20名	概ね60歳以上	ビーチコート	710円	月：1/18 火：1/5	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！	★
はだしてサッカー①	月	15:30～16:30	20名	3歳～未就学児	ビーチコート	1,250円	1/18	砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★
はだしてサッカー②		16:30～17:30	20名	小学1年生～3年生	ビーチコート	1,250円	1/18	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！	★★
はだしてサッカー③		17:30～18:30	20名	小学4年生～6年生	ビーチコート	1,250円	1/18	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	1/5	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	1/5	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！	★
はだしてからだ遊び		15:15～16:15	20名	3歳～未就学児	ビーチコート	1,250円	1/6	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	水	16:30～17:30	20名	小学1年生～3年生	ビーチコート	1,250円	1/6	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		17:40～18:40	20名	小学4年生～6年生	ビーチコート	1,250円	1/6	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	1/6	ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びながら、体力やボディー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	1/9	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	1/9	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	1/17	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	1/17	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 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。

★おすすすめ★教室

ふらっと

はじめての
バレトン
(木)19:10～19:55

ふらっと

コアトレーニング
(金)12:05～12:50

バレトンの「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味です。
3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。
初めての方でも無理なくご参加いただけます！

コアとは身体の中心部分、つまり体幹のことです。
腹筋だけでなく、背中や腰回りも含めた胴体の中心部全般を「体幹」と呼びます。
コアを鍛えることで身体の軸がしっかりするので姿勢が良くなり、また基礎体力が向上することにより、様々な運動に無理なく取り組みます！コアを鍛え、体力を向上させましょう！