

永福体育館



2022年1月スタート

参加者大募集



新型コロナウイルス感染症対策について

- 施設入場時に検温を実施、ふらっと教室をご参加する方は確認票(体調チェックシート)の記入をお願いいたします。
- ※利用者登録をさせていただくと確認票(体調チェックシート)の記入を省略できます。
- 運動時以外は必ずマスクの着用をお願いいたします。●細めな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いいたします。
- 大きな声での会話は控えるようお願い致します。
- 適度な距離をとるようお願いいたします。
- 手拭きタオル、室内シューズ、くつ袋をご持参ください。
- 体調が優れない場合はご参加をお控えください。



定期教室／ふらっと教室

定期教室とは1月～3月で12回程度（実施時期により回数は異なります）開催する教室です。参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます。
※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。（靴の裏が白又は紺色のもの、黒色は不可）

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	7名	8名	一般	小体1	6,100円	730円	1/17	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング！重さ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	7名	8名	一般	小体1	6,100円	730円	1/17	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	7名	8名	概ね60歳以上	小体2	7,260円	710円	1/11	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	7名	8名	一般	小体2	7,460円	730円	1/11	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	火	11:40～12:30	6名	6名	一般	小体2	7,460円	730円	1/11	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	5名	5名	一般	小体1	7,460円	730円	1/11	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	★
E07	ピラティス		14:00～14:50	7名	8名	一般	小体1	7,460円	730円	1/11	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	7名	8名	一般	小体1	5,420円	730円	1/5	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	水	12:05～12:55	7名	8名	一般	小体1	5,420円	730円	1/5	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	5名	5名	一般	小体2	5,420円	730円	1/5	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	5名	5名	一般	小体2	5,420円	730円	1/5	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	7名	8名	概ね60歳以上	小体2	7,920円	710円	1/6	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		10:35～11:25	6名	6名	一般	小体2	8,140円	730円	1/6	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	木	11:40～12:40	10名	5名	一般	小体2	8,140円	730円	1/6	ハワイアン調に合わせ優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみぎます	♪♪
E15	はじめてのバレトン		19:10～19:55	5名	5名	一般	小体2	8,140円	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	★～★★
E16	リラックスヨガ		20:10～20:55	7名	8名	一般	小体2	8,140円	730円	1/6	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	7名	8名	概ね60歳以上	小体1	7,260円	710円	1/7	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	金	12:05～12:50	7名	8名	一般	小体1	7,460円	730円	1/7	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		19:10～19:55	5名	5名	一般	小体2	7,460円	730円	1/7	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	7名	8名	一般	小体2	7,460円	730円	1/7	呼吸に合わせて身体の内側からほく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）

● 応募期間：12月1日(水)～12月15日(水) ● 抽選結果発表：12月18日(土)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。 ● 参加料金は初回日の開始前までにお支払いください。

★途中からでもご参加いただける回数割もございます。詳細は体育館までお問い合わせください。

■ ふらっと教室 ■ どなたでもご参加いただける1回制の教室プログラムです。開催日から1週間前の午前8時30分から事前予約をお電話にて受付いたします。詳細はホームページ又は体育館までお問い合わせください。

12月24日(金) めりくりす ZUMBA

時間 9:30～10:30 対象 15歳以上

定員 40名 料金 730円

場所 1F体育館 持ち物 室内シューズ 飲み物

申込 WEB申込(先着順) 12月1日(水)朝9:00～12月11日(土) 杉並区在住・在勤・在学の方優先

12月25日(土)～27日(月) 逆上がり・ハndsプリング速成教室

時間 ①逆上がり：13:15～14:15 対象 ①逆上がり：4歳～6歳未就学児
②逆上がり：14:30～15:30 ②逆上がり：小学1年生～3年生
③ハndsプリング：15:45～16:45 ③ハndsプリング：1人で壁倒立ができる小学生

定員 各回10名 料金 1,500円 ※3日間の料金です

場所 3F小体育室2 持ち物 動きやすい服装、飲み物

申込 WEB申込(先着順) 12月1日(水)朝9:00～12月11日(土) 杉並区在住・在学・在園の方優先

年末企画 12月27日(月) ①ボールで遊ぼう! ②ボール投げ方教室

時間 ①ボールで遊ぼう!：9:30～10:15 対象 ①ボールで遊ぼう!：4歳～6歳未就学児
②ボール投げ方教室：10:30～11:30 ②ボール投げ方教室：小学生

定員 各回20名 料金 500円

場所 1F体育館 持ち物 室内シューズ、飲み物

申込 WEB申込(先着順) 12月1日(水)朝9:00～12月11日(土) 杉並区在住・在学・在園の方優先

年末企画 12月27日(月) かけっこ教室

時間 11:45～12:45 対象 小学生

定員 20名 料金 500円

場所 1F体育館 持ち物 室内シューズ 飲み物

申込 WEB申込(先着順) 12月1日(水)朝9:00～12月11日(土) 杉並区在住・在学の方優先



TEL

03-3328-3146

住所

〒168-0064
杉並区永福1丁目7番6号

開館時間

8:30～21:00

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！！
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、一度体験をしていただきます。

通年教室

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♪	★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
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♪	★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
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♪	★★★ やや高めの運動量で心地よい疲労感を味わえます。
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！	★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗が流れます。
永福フットサルスクール②		16:45～17:55		小学3・4年生				★★ 初心者向け
永福フットサルスクール③		18:00～19:20		小学5・6年生				★★ 初級者向け
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。	★★ 経験者向け
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			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

開催中！！
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。※祝日の場合はお休みとなります。教室を開催する1週間前の午前8時30分から事前予約を受け付けます。参加当日に券売機で利用券をご購入の上、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。※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。

ふらっと教室

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：1/17 火：1/11	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	1/17	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	1/17	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	1/17	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	1/11	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	1/11	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	1/5	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	1/5	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	1/5	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	1/5	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！	★
大人のフットサル WEB申込	木	19:25～20:55	18名	18歳以上	体育館	1,150円	1/13	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！頭も身体も使ってフットサルを楽しもう！	★★★
ZUMBA WEB申込		11:05～11:55	12名	一般	小体2	730円	1/8	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！	★★
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	会議室1	730円	1/8	子供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	第1・3日	12:05～12:50	15名	13歳以上	小体2	730円	1/8	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		9:00～9:50	15名	13歳以上	小体1	730円	1/16	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	1/16	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	★

WEB申込について

下記教室はWEB申込となります。
大人のフットサル
申込期間:毎月1日～10日
抽選結果発表:毎月17日
ZUMBA:毎月1日～午前9時(先着順)
※詳細は永福体育館ホームページのイベントページをご覧ください。

ビーチコートふらっと教室 毎週月・火曜日開催 参加者募集！！

はだしてのんびり健康運動

時間 9:10～10:10

対象 概ね60歳以上

定員 20名 料金 ￥710

ビーチコートで「はだし活」

時間 10:30～11:30

対象 一般

定員 20名 料金 ￥710

親子・孫と一緒にはだし遊び

時間 11:45～12:45

対象 3歳～と保護者

定員 20名 料金 ￥770

ビーチコートの白砂はサラサラで気持ちいい♪運動効果も抜群！！

