



TAC 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号

営業時間 9:00~21:00

TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155

休館日 毎月第2水曜日 年末年始 ※設備保守などに伴い臨時休館あり

ホームページ <https://www.eifuku-sports.com>

通年制教室 1年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます。 **定期制教室** 9月~12月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)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** 1回制の教室です。開催日の1週間前午前8:30からお電話またはWEBにてご予約いただけます。※空きがあれば当日参加もできます。

通年制教室(事前申込)

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
ちびっこダンス		15:15~16:15	年中~年長					♪	
キッズダンス	火	16:30~17:30	小学1~3年生	各20名	1,270円× 月開催数	9/5	ダンス未経験者でも安心して参加できます! リズム感や見て覚える力を身に付け、ダンスを通じて心も身体も成長します! 定期的に課題曲のミニ発表会を実施します!	♪♪	
ジュニアダンス		17:40~18:40	小学4~6年生					♪♪♪	
幼児体操	満員	15:15~16:15	4歳~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	★★
小学生体操①	満員	16:30~17:30	小学1~3年生	各16名		9/8	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	満員	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	★★~★★★	
永福フットサルスクール①		15:40~16:40	小学1・2年生	20名	1,330円× 月開催数			指導担当はFC東京! 子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールを丁寧に指導します。	★★
永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3・4年生	20名		9/7			★★
永福フットサルスクール③		18:00~19:20	小学5・6年生	20名					★★

定期制教室(事前申込) / ふらっと教室(1回制・要予約)

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル	
				定員	料金(回数)	定員	料金				
スタイルアップトレーニング		19:10~19:55	一般	13名	8,680円(全14回)	5名	700円	9/4	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	★★	
かんたんピラティス	月	20:10~20:55	一般	13名	8,680円(全14回)	5名	700円		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	★★	
フレイル予防体操	WEB	9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	7,200円(全16回)	5名	500円		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!	★	
体幹&ストレッチ		10:35~11:25	一般	13名	9,920円(全16回)	10名	700円		全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★	
ZUMBA	WEB	火	11:40~12:30	一般	13名	9,920円(全16回)	5名	700円	9/5	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♪ 初めの方も大歓迎!	★★★
ストレッチ&コンディショニング		13:05~13:50	一般	13名	9,920円(全16回)	5名	700円		ストレッチポールや体のアーチに合わせた形のリングを使い、全身の筋肉をほくしコンディショニングを整えます! 姿勢改善やスタイルアップが期待できます!	★★~★★★	
ピラティス	WEB	14:00~14:50	一般	12名	9,920円(全16回)	5名	700円		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	★★	
ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と身体のバランスを整えます	★	
ストレッチ&ピラティス		12:05~12:55	一般	12名	7,440円(全12回)	5名	700円	9/6	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	★★	
ボディシェイプ	水	13:10~13:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		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	★★~★★★	
パレト		14:05~14:50	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		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	★★~★★★	
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	6,750円(全15回)	5名	500円		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!	★	
ZUMBA	WEB	10:35~11:25	一般	13名	9,300円(全15回)	5名	700円		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♪ 初めの方も大歓迎!	★★★	
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	9,300円(全15回)	8名	700円	9/7	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がきます	♪♪	
はじめてのパレト		19:10~19:55	一般	10名	9,300円(全15回)	10名	700円		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	★★~★★★	
リラクソスヨガ		20:10~20:55	一般	10名	9,300円(全15回)	10名	700円		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	★	
健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	15名	6,750円(全15回)	5名	500円		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を維持していきます	★	
コアトレーニング		12:05~12:50	一般	15名	9,300円(全15回)	5名	700円		コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう!	★★~★★★	
かんたんフラダンス	金	19:10~19:55	一般	10名	9,300円(全15回)	5名	700円	9/8	初めての方も大歓迎です! フラダンスの基本のステップから始めます	♪	
夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	9,300円(全15回)	10名	700円		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も大歓迎です!	★	

ビーチコート

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
はだしでのんびり健康運動		9:10~10:10	概ね60歳以上	20名	500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	一般	20名	700円	月:9/4 火:9/5	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ!	★★	
親子でボール遊び!		11:45~12:45	3歳~と保護者	20名	700円		楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら、砂の感覚を素手で感じよう!	★	
はだしでサッカー①		15:30~16:30	3歳~未就学児	20名	1,270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	月	16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円	9/4	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	小学4年生~6年生	20名	1,270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	小学生	16名	1,270円	9/5	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	中学生以上	16名	1,270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		15:15~16:15	3歳~未就学児	12名	1,270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	水	16:30~17:30	小学1年生~3年生	15名	1,270円	9/6	不安定な砂の上で身体をたくさん動かして、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	小学4年生~6年生	15名	1,270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	★★	
大人のビーチサッカー		19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		ビーチならではのアクロバティックなプレーにも挑戦!	★★★	
カラダ改善ピラティス(ビギナー)	WEB	月	10:00~10:50	一般	10名	700円	9/4	ピラティスの基本を身に付けて、痛みにくい身体を目指します	★★~★★★
カラダ改善ピラティス(ベテラン)	WEB		11:10~12:00	一般	10名	700円		各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせたエクササイズを行います	★★~★★★
苦手克服 鉄棒教室①	火	15:30~16:20	4歳~6歳	10名	1,000円	9/5	鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒が好きになろう!	★★~★★★	
苦手克服 鉄棒教室②		16:30~17:20	小学生	10名	1,000円			鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒が好きになろう!	★★~★★★
苦手克服 とび箱教室①	水	15:10~16:00	4歳~6歳	10名	1,000円	9/6	とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱が好きになろう!	★★~★★★	
苦手克服 とび箱教室②		16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱が好きになろう!	★★~★★★
ZUMBAゴールド		第1・3木 11:40~12:30	一般	10名	700円	9/7	運動・ダンス初心者の方やシニア世代の方、リハビリ中の方など安心して楽しめるZUMBAクラスです	★★	
大人のフットサル教室	WEB	木	19:25~20:55	18歳以上	20名	1,330円	9/7	FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します! 頭と身体でフットサルを楽しみましょう!	★★★
ZUMBA	WEB		11:05~11:55	一般	18名	700円		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♪ 初めの方も大歓迎です!	★★★
English親子リトミック	第2・4土	11:10~11:55	2歳~年長と保護者	15名	1,270円	9/9	英語の音楽に合わせて、手をたいてリズムをとったり、歌をうたったり親子で英語に親しみましょう!	♪	
和おどり姿勢改善		12:05~12:50	一般	15名	700円		盆踊り曲など簡単な振り付けで踊ります! 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	13歳以上	15名	700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!	★	
パパママヨガ	おすすめ!	第1・3日 10:00~10:50	16歳以上	15名	700円	9/17	ご夫婦・お子様連れ・お一人でもご参加いただけるヨガクラスです。ヨガを通してご家族・パートナーとコミュニケーション!	★	
ZUMBA	WEB		10:00~10:50	一般	18名	700円		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♪ 初めの方も大歓迎です!	★★★

※一部ふらっと教室は9月よりWEB申込となります。

納涼祭 8月27日(日)

時間: ①13:00~14:00
②14:15~15:15
③15:30~16:30

定員: 各20組(1組最大4名まで)

料金: ¥500

申込み: 8/7(月) 10:00~

※申込開始はLINEで配信致します。

コスプレOK!?

浴衣やコスプレを着てお越しの方にはドリンク1本プレゼント!

ビーチで本格砂遊び

大きな砂場でお城や街をみんなで作ろう!

開催日: 8月27日(日) ※雨天決行、開始1時間前に閉館

時間: ①9:45~10:45 ②11:00~12:00

会場: TAC杉並区永福体育館ビーチコート

対象: 小学生以下

定員: 各回40名 ※2年生までは保護者の同伴が必要です

料金: 800円/2人 ※入金期間内に永福体育館受付にてお支払いください

申込: WEB申込(先着順)

【1次】7月22日(水)~7月28日(金) 区内優先
【2次】8月1日(火)~8月7日(月) 区外の方

※1次申込で区外の方お申込された場合は、キャンセル料となります

入金期間: 8月16日(水)~8月22日(火)

お申込み開始はTAC杉並区永福体育館公式LINEより配信いたします。

TAC杉並区永福体育館 公式LINE

友だち募集中

永福体育館のHPもLINEから確認できます!

★受取れる情報

- 教室募集案内のお知らせ
- イベント情報

松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号
TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

【運動・バル】
運動強度の感じ方には個人差があります。
★ 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! しっかり汗が流せます
※ 設備守などにによる臨時休館あり

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
キッズテニス①	水	15:00~15:50	小学1~2年生	20名	1,270円× 月開催数	9/6	初心者対象! テニスのルールの理解や基本の技術を習得していく教室です。 ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
キッズテニス②	水	15:55~16:45	小学3~6年生	20名				★★
ステップアップテニス①	水	16:50~17:50	小学1~4年生	20名				★★
ステップアップテニス②	水	17:55~18:55	小学5~6年生	20名				★★~★★★
アクティブシニアテニス教室	火	9:30~11:00	概ね60歳以上	16名	9,000円(全6回)	10/17	健康とテニスを楽しむことを目的としたテニス教室です!	★★
初級者テニス教室	火	11:20~12:50	一般	16名	9,000円(全6回)		はじめての方でも安心! 大人の方を対象としたテニス教室です!	★★
上級者テニス教室	水	19:10~21:00	一般	12名	12,000円(全8回)	9/6	試合で活かせるフランク上の技術向上を目的とする教室です!	★★★
ちびっこボール遊び教室	第1・3・5火	15:30~16:30	年中・年長	30名	1,000円	9/5	運動が苦手なお子さまでも大丈夫! ボールを使った外遊びを通じて、子どもたちの基礎体力向上を図ります!	★★
放課後ボール遊び教室	第1・3木	16:45~17:45	小学1~3年生	30名	1,000円			★★
ノルディックウォーキング	第1・3木	10:00~11:30	一般	20名	1,000円	9/7	関節や膝に負担を掛けずに運動ができるフィットネスウォーキングです!	★★
アルティメット教室①	金	17:00~18:00	小学生以上	30名	1,000円	9/8	走る・投げる・跳ぶといった様々な能力が要求されるフライングディスク競技です! 元日本代表選手であり元日本代表監督が指導いたします!	★★
アルティメット教室②	金	18:00~19:00	小学生以上	30名	1,000円	9/8		★★
ワンデナイトテニス	WEB	第2・4土	一般	14名	1,000円	9/9	試合形式でテニスを楽しみましょう!	★★~★★★

東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが日々あなたに合わせた指導を行います。身体を動かすことの素晴らしさを合わせて何かを成し遂げる大切など野球を通じて楽しく学ぶことができる実践型スクールです。

松ノ木運動場にてスクール生募集! 毎週日曜日開催!
野球がうまくなりたい、始めてみたい子どもたちの一歩となるためにコーチ一同全力でお手伝いをいたします

コース	幼児	1・2年生	3・4年生	5・6年生
時間	14:40~15:40 空きあり	15:30~16:30 満員	16:10~17:40 満員	17:20~18:50 満員
月謝	6,600円		8,800円	
入会費	16,500円 ※ユニフォーム・キャップシステム登録料含む			

お申込み ホームページ: <https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/> お問合せ TEL:03-3405-8962 メールアドレス: ys-academy@y-swallows.com

下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2番1号
TEL:(運動場)03-5374-6191
(集会所)03-5374-6192
FAX:03-5374-6193
ホームページ: <https://www.suginami-spocul.com>

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル	
				定員	料金(回数)	定員	料金				
イス体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	7,000円(全14回)	5名	560円	9/4	ご家庭で手軽に出来る体操・運動を椅子に座って行い体力向上を目指します	★	
ボールエクササイズ	月	11:00~11:50	一般	10名	9,800円(全14回)	5名	790円		「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動を行います	★★	
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	10,510円(全15回)	5名	790円	9/5	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★	
子連れヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	10,510円(全15回)	4名	790円		正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★	
簡単トレーニング	NEW	水	19:05~19:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	9/6	ご自宅でも行えるトレーニングをして最後にストレッチをして身体をほくします。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
コアトレーニング	水	20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円		体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝UPを目指しましょう!	★★~★★★	
リラックスヨガ	NEW	木	20:05~20:55	一般	18名	10,510円(全15回)	7名	790円	9/7	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?	★★
骨盤エクササイズ	NEW	金	9:30~10:20	一般(女性限定)	10名	12,010円(全15回)	10名	900円		骨盤の歪みを解消し、身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とします。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
ZUMBA	NEW	金	10:00~10:50	一般	10名	10,510円(全15回)	5名	790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!	★★★
ママ&ベビーヨガ	金	10:30~11:20	生後6カ月~1歳とママ	10組	12,010円(全15回)	10組	900円		産後の体調と心を整え、お子様とのコミュニケーションを深めましょう	★	
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	11,250円(全15回)	-	-	9/9	ボール、フラフープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう!	★★	
親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	11,250円(全15回)	-	-			★	
イタリア語	月	18:30~20:00	中学生以上	15名	8,000円(全8回)	-	-	9/4	イタリア人講師によるイタリア語教室です! 会話しながら楽しく学びましょう!	-	
手相教室	第2・4土	10:00~12:00	中学生以上	15名	3,200円(全4回)	-	-	10/14	自分を知る手相は神秘的のサンです!	-	
あおぞら太極拳	金	9:00~9:50	一般	30名	500円			9/15	緩やかな動作と呼吸。青空のもと中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます	★★	
あおぞらヨガ	金	10:00~10:50	一般	30名	500円				深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだ心もリラックス! 青空の下で、気持ちよく身体を動かします	★	
貯筋体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満可	20名	560円	9/21			筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます	★	
下高キッズダンス	NEW	木	15:45~16:30	年中・年長	20名	1,270円		9/7	今流行りの曲のダンスをリズムに合わせて楽しく踊ろう♪ダンス経験がなくても大歓迎です!!	★	
K-POPダンス	木	16:45~17:45	小学生	20名	1,270円				流行りのK-POPダンスを完コピしてカッコよく踊ろう♪ ダンス経験がなくても大歓迎です!!	★★~★★★	
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	25名	790円	9/9			初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばしていきます	★~★★	

通年制教室 下高井戸サッカースクール 参加者大募集!

※体験、見学も随時受け付け!

教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員
S01	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S11	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S21	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名
S02	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S12	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S22	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名
S03	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S13	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S23	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名
S04	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名	S14	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名	S24	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名
S05	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S15	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S25	小学3~6年生	17:35~18:45	60名

各クラス 月会費5,300円

小学生対象
小学1~3年生エンジョイクラス
小学1~2年生レベルアップクラス
小学3~6年生クラス

サッカースクール、初めての初心者から上級者のクラス
基礎技術の向上を目的とした、サッカーのレベルアップを目指す経験者向けのクラス
申込日の学年・性別・サッカー経験を考慮し、グループ分けをして実施するクラス

指導担当 FC東京

お問合せ TEL:03-5374-6191

下高キッズダンス

8月無料開催決定

開催日 8/3 8/17 8/24 8/31

時間: 15:45~16:30
対象: 年中・年長
定員: 20名
申込: 開催日1週間前から
電話申込(先着順)
TEL: 03-5374-6192

通年制教室 定期制教室 申込方法

●応募期間: 7月18日(火)9:00~7月30日(日)18:00
※インターネット申込は21:00まで

●抽選結果: 8月7日(月)9:00
各施設 館内掲示及びホームページでお知らせ

●入金期間: 8月7日(月)~8月20日(日)

●追加募集: 8月28日(月)10:00~(先着順)
※追加募集は各施設にお電話にてお申込ください。

※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、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「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください。

お申し込みは、インターネットまたは、各施設に用意してある応募用紙で!

※対象は初回教室参加時の年齢または学年の教室にお申込みください。
※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします。
※対象の「一般」または15歳以上(中学生を除く)になります。
※お電話での申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。

3施設共通 TAC杉並区永福体育館公式LINE

友だち追加募集中!

お電話: 03-5374-6191

ふらっと教室参加方法

電話申込 WEB申込

開催日から1週間前の8:30からお電話にて事前予約を受付します
(開催施設へ直接お電話ください)
※お電話は8:30になってからおかけください
※参加費は開催施設にて当日お支払いください
※空きがある場合は予約なしでも参加可能ですが
※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります。開催の有無はホームページからご確認ください。

施設	申込開始	曜日	教室名
永福体育館	毎月1日 9:00~	月	カラダ改善ピラティス
	第2・4土	木	大人のフットサル教室(抽選)
	第1・3日	水	ZUMBA
	第3木	水	体幹&ストレッチ
松ノ木運動場	1週間前 8:30	火	ZUMBA
	※9月より WEB申込	火	ピラティス
	1週間前 8:30	第2・4土	ワンデナイトテニス

※大人のフットサル以外先着順となります。