

靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります(靴の裏が白又は茶色のもの、黒色は不可)

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 1月~3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。

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	1/9	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		15:15~16:15	4歳~6歳					★★
小学生体操①	満員	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各16名	1/12	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 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		1/11		★★
永福フットサルスクール③		18:00~19:20	小学5・6年生	20名				★★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	ふらっと教室	初回目	教室内容	運動レベル	
スタイルアップトレーニング		19:10~19:55	一般	13名	5,580円(全9回)	5名 700円	1/15	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 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	★★	
かんたんピラティス	月	20:10~20:55	一般	13名	5,580円(全9回)	5名 700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！	★★	
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	4,950円(全11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	WEB	10:35~11:25	一般	13名	6,820円(全11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	6,820円(全11回)	5名 700円	1/9	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♪初めての方も大歓迎！ 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ンを整えます！姿勢改善やスタイルアップが期待できます！	★★★
ストレッチ&コンディショニング		13:05~13:50	一般	13名	6,820円(全11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	★★~★★★	
ピラティス	WEB	14:00~14:50	一般	12名	6,820円(全11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	★★	
ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	4,340円(全7回)	5名 700円		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	★★	
ストレッチ&ピラティス		12:05~12:55	一般	12名	4,340円(全7回)	5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	★★~★★★	
ボディシェイプ	水	13:10~13:55	一般	10名	4,340円(全7回)	10名 700円	1/17	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	★★~★★★	
パレト		14:05~14:50	一般	10名	4,340円(全7回)	10名 700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！	★	
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	4,950円(全11回)	5名 500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♪初めての方も大歓迎！	★★★	
ZUMBA	WEB	10:35~11:25	一般	13名	6,820円(全11回)	5名 700円		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あがります	♪♪	
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	6,820円(全11回)	8名 700円	1/11	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	★★~★★★	
はじめてのパレト		19:10~19:55	一般	10名	6,820円(全11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	★	
リラクゼーション		20:10~20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	10名 700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体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	6,200円(全10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	6,200円(全10回)	5名 700円	1/12	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	6,200円(全10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でも大歓迎です！	★	

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	
はだしてのんびり健康運動		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:1/15 火:1/9	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ！ 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！	★★	
親子でボール遊び！		11:45~12:45	3歳~と保護者	20名	700円		砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！	★★	
はだしてサッカー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②	月	16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円	1/15	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！	★★	
はだしてサッカー③		17:30~18:30	小学4年生~6年生	20名	1,270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①	火	16:15~17:15	小学生	16名	1,270円	1/9	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！	★★★	
ビーチバレー②		17:20~18:50	中学生以上	16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	★★	
はだしてからだ遊び		15:15~16:15	3歳~未就学児	12名	1,270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	★★	
はだして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	1/17	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	★★	
はだして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		ビーチならではのアクロバティックなプレーにも挑戦！	★★★	
大人のビーチサッカー	おすすめ!	19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		ピラティスの基本を身に着け、痛みにくい身体を目指します。初めての方も大歓迎！	★★~★★★	
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	1/15	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。初めての方も大歓迎！	★★	
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB		11:10~12:00	一般	10名 700円			★★	
苦手克服 鉄棒教室①	火	15:30~16:20	4歳~6歳	10名	1,000円	1/9	鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！	★★~★★★	
苦手克服 鉄棒教室②		16:30~17:20	小学生	10名	1,000円			★★~★★★	
苦手克服 とび箱教室①	水	15:10~16:00	4歳~6歳	10名	1,000円	1/17	とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！	★★~★★★	
苦手克服 とび箱教室②		16:10~17:00	小学生	10名	1,000円			★★~★★★	
ZUMBAゴールド		第1・3木 11:40~12:30	一般	10名	700円	1/18	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	1/11	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♪初めての方も大歓迎です！	★★★
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	1/13	英語の音楽に合わせて、手をた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ましましょう！	♪	
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		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！	★	
骨盤底筋ほくしピラティス	NEW!! WEB	第1・3日	10:00~10:50	一般	7名 700円	1/21	腰周りの筋肉をはじめ硬くなりやすい部位をほくし後無難なくインナーマッスを鍛えます！	★★	
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♪初めての方も大歓迎です！	★★★	
コンディショニング&ボディメイク	WEB	水	13:00~13:40 13:40~14:10 14:00~14:40	一般	各2名 1,000円	1/17	セミプライベート(2名)でピラティスとボディメイクトレーニング！	★★~★★★	

歳末イベント開催！大人気講師たちがびーんと登場するSPECIAL 3DAYS!

12月24日(日)
12月26日(火)

WEB申込
12月1日(金)10:00~

申込方法
読み取りは
こちら

12/24 (日)

Miho先生

クリスマスピラティス

場所:小体育室1
時間:11:00~11:50
料金:700円
定員:12名
講師:鈴木未帆

12/24 (日)

新橋院長 齋藤大です!

有酸素サーキットトレーニング

場所:小体育室1
時間:13:00~13:50
料金:700円
定員:12名
講師:齋藤大

12/25 (月)

クリスマス会

場所:小体育室2
時間:13:00~15:00
料金:500円
定員:20名

小学生対象

12/25 (月)

X'mas Fight Do!

場所:小体育室2
時間:11:15~12:00
料金:700円
定員:15名
講師:大河原寿代

12/25 (月)

キャンドルナイトヨガ

場所:小体育室2
時間:20:00~20:50
料金:700円
定員:15名

12/26 (火)

Takaya先生

スラックライン教室

場所:会議室
時間:13:50~15:50(1~3年生)
23:40~14:50(4~6年生)
料金:500円
定員:各10名
講師:木梨英夫

2024年1月スタート教室参加者大募集!

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>

営業時間 9:00~21:00
早期利用可能(6:00~8:00)※日・祝及び12月~2月を除く

休館日 年末年始
※設備保守などにより臨時休館あり

【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
 ★★ 運動強度の感じ方には個人差があります
 ★★★ やや高い運動量で、心地よい疲労感を味わえます
 ★★★★ 高い運動量で、完全燃焼!しっかりと汗が流せます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回日	教室内容	運動レベル
キッズテニス①		15:00~15:50	小学1~2年生	20名			初心者対象! テニスのルール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	1,270円× 月開催数	1/10		★★
ステップアップテニス①		16:50~17:50	小学1~4年生	20名			経験者対象! ルールを守りながら試合する楽しみを知り、技術の向上を図ります。 ※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
ステップアップテニス②		17:55~18:55	小学5~6年生	20名				★★~★★★★
テニス (短期集中)初心者テニス教室	土	9:00~10:20	一般	12名	5,000円(全4回)	1/6	はじめての方でも安心! 大人の方を対象とした基礎教室です!	★★
テニス (短期集中)中級者テニス教室		9:00~10:50	一般	12名	6,000円(全4回)		短期間で技術向上を目指す教室です。テニスを通じて仲間づくりをしませんか?	★★★
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	1/16	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		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	1/18	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	1/12	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!	★★
アルティメット教室②		18:00~19:00	小学生以上	30名	1,000円		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!	★★

※松ノ木運動場は防球ネット工事のため2月5日(月)~5月31日(金)まで休場致します。休場期間の教室は休講となります。

松ノ木アルティメット教室 今一番熱い『Newスポーツ』アルティメット』を始めよう!

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監督経験者が指導!!

●場 所: 松ノ木運動場
 ●曜 日: 毎週金曜日
 ●時 間: ①17:00~18:00 ②18:00~19:00
 ●対 象: ①小学生~ ②小学生~

●定 員: 各回30名
 ●料 金: 1,000円
 ●申 込: 開催日1週間前より電話又は受付窓口
 直接お申込みください。

担当指導員 塚田泰弘
 プロフィール
 選手 全日本アルティメット選手権 優勝
 世界アルティメット選手権 ミニクス部門 準優勝
 オープン部門 7位
 監督 全日本大学アルティメット選手権 優勝
 U23世界アルティメット選手権 準優勝

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6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>

営業時間 9:00~21:00
下高井戸運動場・早期利用可能(6:00~8:00)※日・祝及び12月~2月を除く

休館日 年末年始
※設備保守などにより臨時休館あり

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回日	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	4,500円(全9回)	5名	560円	1/15	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		11:00~11:50	一般	10名	6,300円(全9回)	5名	790円		「弾む」「転がる」出来る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	7,000円(全10回)	5名	790円	1/16	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		11:00~11:50	一般	8名	7,000円(全10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 ※未就園児のお子様(1名)同伴可 ご自宅でも行えるトレーニングを最後にストレッチをして身体をほぐします。	★
簡単トレーニング	水	19:05~19:55	一般	10名	5,600円(全8回)	5名	790円	1/10	これから運動する方、運動不足の方にオススメです!	★
コアトレーニング		20:05~20:55	一般	10名	5,600円(全8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!	★★~★★★★
リラクソヨガ	木	20:05~20:55	一般	18名	7,700円(全11回)	7名	790円	1/11	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 女性限定		9:30~10:20	一般(女性限定)	10名	8,000円(全10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	金	10:00~10:50	一般	10名	7,000円(全10回)	5名	790円	1/12	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!初めての方も大歓迎!	★★★
ママ&ベビーヨガ		10:30~11:20	生後6カ月~1歳とママ	10組	8,000円(全10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		9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	-	-			★★
親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	-	-	1/13	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!	★
筋力体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	20名	560円	1/18		1/18	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	木	15:45~16:30	年中・年長	20名	1,270円			1/11	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		16:45~17:45	小学生	20名	1,270円				流行りのK-POPダンスを完璧に仕上げよう!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	1/13		1/13	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	水曜日		金曜日		教室番号	クラス	開催時間	定員
				S11	S12	S21	S22				
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			S12	年長			S22	年長		
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			S14	小学1~2年生 レベルアップ			S24	小学1~2年生 レベルアップ		
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

お問合せ TEL:03-5374-6191

指導担当 FC東京

下高井戸区民集会所イベント情報

12月10日(日) おりがみでクリスマス
の飾りを作ろう

12月24日(日) ファミリー運動

12月26日(火)/27日(水) 鉄棒逆上がり教室

詳細は下高井戸区民集会所ホームページからご確認ください。

定期制教室 申込方法

●応募期間: 11月20日(月)9:00~12月3日(日)18:00
 ●抽選結果: 12月11日(月)9:00
 ●入金期間: 12月11日(月)~12月24日(日)
 ●追加募集: 1月5日(金)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。

3施設共通HP

LINE Instagram

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(在任・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします。
 ※対象の「一般」とは15歳以上(中学生を除く)になります。
 ※お電話でのお申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。

ふらっと教室参加方法

電話申込

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。

WEB申込

施設	申込開始	曜日	教室名
永福 体育館	1週間前 8:30~	月	大人のフットサル教室 (後援)
		水	カラダと脳を鍛える教室
		火	体操&ストレッチ
		火・木	ZUMBA
		火	ピラティス
		水	コンディショニング&ボディメイク
		第1・3日	骨盤矯正&ストレッチ
		第2・4土	ZUMBA
		第2・4土	ZUMBA
		第2・4土	ZUMBA

※大人のフットサル以外先着順となります。
 ※LINEまたはHPから予約ページに入れます。

※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「個人情報保護方針」をご確認ください。