

2026年9月スタート教室参加者大募集！

運営：杉並スポーツ・カルチャー共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、日本管財株式会社) 指定管理期間：2022年4月1日～2027年3月31日

松ノ木運動場・下高井戸運動場/下高井戸区民集会所も同時募集！詳細及び申込方法は裏面をご覧ください▶▶▶



〒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 TEL:03-3328-3155
ホームページ <https://www.eifuku-sports.com> 休館日 毎月第2水曜日 年末年始
※設備保守などにより臨時休館あり

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を推奨)

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。※空室があれば当日参加もできます	
通年制教室 (事前申込)	フロア(室内)	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	
		ちびっこダンス		15:15～16:15	年中・年長	20名	1,270円×月開催数	9/1	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！	♪	
		キッズダンス	火	16:30～17:30	小学生	20名			♪♪～♪♪♪		
		小学生体操		17:40～18:40	小学生	8名			★★～★★★		
		幼児体操		15:20～16:20	年中・年長	16名	1,270円×月開催数	9/4	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	金	16:30～17:30	小学1～3年生	16名			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	16名			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	9/3	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FC東京普及部コーチが丁寧に指導します！	★★	
		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			★★		
		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		初回日	教室内容	運動レベル
					定員	料金(回数)	定員	料金			
TAC 杉並区永福体育館	ボディメンテエクササイズ	NEW!	月	19:10～19:55	一般	13名 8,060円(全13回)	5名	700円	9/7	姿勢の崩れからくる不調を改善するエクササイズです。心も体もスッキリしましょう！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			20:10～20:55	一般	13名 8,060円(全13回)	5名	700円			★★
	フレイル予防体操			9:30～10:20	概ね60歳以上	15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。全身を動かして予防しましょう！	★
	体幹&ストレッチ	WEB	火	10:35～11:25	一般	16名 9,300円(全15回)	7名	700円	9/1	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ります	★★
	ZUMBA®	WEB		11:40～12:30	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♪初めての方も大歓迎！	★★★
	ピラティス	WEB		14:00～14:50	一般	12名 9,300円(全15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、心と身体のバランスを整えます	★
	ストレッチ&ピラティス		水	12:05～12:50	一般	12名 7,440円(全12回)	5名	700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	★★
	ピラティス			13:10～13:55	一般	10名 7,440円(全12回)	10名	700円		ストレッチボールなどを使い、体をほくし動きやすい体に整えてから体幹を鍛えます	★★～★★★
	バトン			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 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。全身を動かして予防しましょう！	★
	フラダンス		木	11:40～12:40	一般	13名 9,920円(全16回)	7名	700円	9/3	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みぎます	♪♪
	はじめてのバトン			19:10～19:55	一般	10名 9,920円(全16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	★★～★★★
	リラックスヨガ			20:10～20:55	一般	10名 9,920円(全16回)	10名	700円		ゆったりとした気分でのんびり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	18名 7,200円(全16回)	5名	500円		無理なく日常でも継続できる体操とトレーニングで健康体を維持していきます。	★
	太極拳		金	12:05～12:50	一般	15名 9,920円(全16回)	5名	700円	9/4	緩やかな動きのため初めての方も安心！中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めめます。	★★
	かんたんフラダンス			19:10～19:55	一般	10名 9,920円(全16回)	5名	700円		初めての方も大歓迎です！フラダンスの基本的ステップから始めます	♪
	夜ヨガ			20:05～20:55	一般	10名 9,920円(全16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！	★

		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	
福 体 育 館 ふらっと教室（1回制・要予約） フ ロ ア （室内）	ビ ー チ コ ー ト	はだしのびり健康運動		9:30～10:30	概ね60歳以上	20名	500円		オーストラリアの白砂の上を裸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	★	
		エンジョイ！ビーチサッカー	NEW!	月・水	10:45～11:45	一般	20名	700円	月:9/7 水:9/2	砂の上でボールを使って体をうまく動かしてみましょう。サッカー未経験でも大歓迎！	★
		親子でボール遊び			12:00～12:45	2歳半～と保護者	20名	500円		親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう！	♪
		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1～3年生	20名	1,270円	9/7	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4～6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	WEB	火	16:15～17:15	小学生	16名	1,270円	9/1	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	WEB		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、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します！	★★★
		はだしで体力向上プログラム①		水	16:30～17:30	小学1～3年生	15名	1,270円	9/2	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	小学4～6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。	★★★
		みんなのビーチサッカー	WEB		19:20～20:50	中学生以上	24名	1,270円		砂の上で楽しみながら経験豊富な講師が基礎から丁寧にレクチャーします。	★★★
	アルティメット教室	施設変更	金	17:15～18:30	小学生以上	24名	1,000円	9/4	走る・投げる・跳ぶなど様々な能力が要求されるフライングディスク競技です。※第4金曜日は休講	★★～★★★	
	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	9/7	初心者大歓迎！ピラティスの基本を身に付け、痛みにくい身体を目指します。	★	
	カラダ改善ピラティス(ベジック)	WEB		11:00～11:50	一般	10名	700円		姿勢改善にオススメ！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★～★★★	
	ボディリセットストレッチ	NEW! WEB		13:00～13:50	一般	15名	700円		初めての方でも安心して参加できるクラスです。ゆっくりとした大きな動きで全身を気持ちよく伸ばします。	★	
	カラダ改善ピラティス(ベジック)	WEB	火	19:10～19:55	一般	10名	700円	9/1	しっかり動きたい方向け！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★～★★★	
	カラダ改善ピラティス(ビギナー)	WEB		20:05～20:50	一般	10名	700円		初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識してきれいなからだづくりを始めましょう。	★	
	苦手克服 鉄棒教室①		第1・4水	15:10～16:00	年中・年長	10名	1,000円	9/2	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			16:10～17:00	小学生	10名	1,000円			★～★★	
	苦手克服 とび箱教室①		第3・5水	15:10～16:00	年中・年長	10名	1,000円	9/16	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			★～★★	
	MEGA DANZ®	WEB	木	10:35～11:20	一般	18名	700円	9/3	11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼にオススメのプログラム！楽しく踊って全身を動かそう♪	★★★	
	大人のフットサル教室	WEB		19:25～20:55	18歳以上	20名	1,330円		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♪初めての方でも大歓迎です！	★★★		
親子で和おどり教室		第2・4土	11:10～11:55	2歳～小学生と保護者	10組	1,270円	9/12	流行りの音楽に合わせて、みんなで楽しく和おどり！初めての方も大歓迎♪	♪		
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	WEB	第1・3日	9:00～9:50	一般	10名	700円	9/6	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！	★		
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♪初めての方でも大歓迎です！	★★★		

8月23日(日) 納涼祭

開催時間 13:00～16:00 (受付 12:45～)

みんなで「和踊り」も開催します！！

定員：特になし ※小学2年生までは付き添いが必要です。
料金：¥700 ※お子さまのみ入場料を頂戴いたします。
申込：当日随時参加可能 ※状況により入場制限する場合がございます。
※館内で開催しますので、外履きの靴袋持参にご協力ください。
※スリッパの貸出はございません。室内履きを持参してください。

詳細はこちら

9月19日(土) 1,000円

オリビアン須賀泰子(旧姓:水井)さんが教えてくれる

バドミントン体験教室

■第1部 (小学1～4年生)
時間：10:00～11:30 (受付開始9:30)
■第2部 (小学5年生～中学生)
時間：13:00～14:30 (受付開始12:30)
※1部・2部 どちらもバドミントンが初めての方、競技として経験が少ない方を対象としております。

詳細はこちら

9月27日(日) 初めての人も大歓迎

秋季ビ・テニス練習会 & ミニゲーム大会

■女子の部
時間：9:00～12:00
■男子の部
時間：13:00～16:00
参加費：各2,000円
ビ・テニスを始めてみたい方、試合をしてみたい方にオススメです！

詳細はこちら

2026年9月スタート

現在すでに開催している教室がほとんどです！！
詳細については各施設にお問い合わせください

教室参加者大募集！

TAC杉並区永福体育館も同時募集！詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

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

※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】
運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考え下さい。★★★★★
★ 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

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	水	15:00～15:50	小学1～2年生	20名			初心者対象！はじめてでも安心。ボールに慣れながら基本を学びます！	★★
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	9/2	※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①	水	16:50～17:50	小学1～4年生	20名			経験者対象！レベルに合わせて、試合が楽しくなるようにステップアップしていきます。	★★
ステップアップテニス②	水	17:55～18:55	小学5～6年生	20名			※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★★
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
アクティブシニアテニス教室	月	9:30～11:00	概ね60歳以上	16名	9,000円(全6回)	10/19	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	月	11:20～12:50	一般	16名	9,000円(全6回)	10/19	初めての方でも安心！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)	9/2	試合で活かせるフットワーク上の技術向上を目的とする教室です！	★★★
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
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	9/3	関節や膝に負担を掛けずに運動でき、施設周辺をウォーキングします！	★★
ワンデイナイトテニス(ゆったり)	WEB	17:10～18:50	一般	7名	1,000円		試合形式でテニスを楽しみましょう！(中級者向け)	★★★
ワンデイナイトテニス(がっつり)	WEB	17:10～18:50	一般	7名	1,000円	9/5	試合形式でテニスを楽しみましょう！(上級者向け)	★★★

※松ノ木運動場で開催しているアルティメット教室は9月から永福体育館ビーチコートで開催！！※8月までは松ノ木運動場で開催しています。

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>

営業時間 9:00～21:00

下高井戸運動場・区民集会所(6:00～8:00)

※日・祝及び12月～2月を除く

休館日 下高井戸区民集会所 ▶ 第3 水曜 年末年始

下高井戸運動場・区民集会所 ▶ 年末年始

※設備保守などにより臨時休館あり

定期制教室						ふらっと教室		初回日	教室内容	運動レベル		
教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	定員	料金					
定期制教室(事前申込)	フ ロ ア	フレイル予防体操①	月	9:30～10:20	概ね60歳以上	10名	6,500円(全13回)	5名	560円	9/7	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。 全身を動かして予防しましょう！	★
		フレイル予防体操②	月	10:30～11:20	概ね60歳以上	10名	6,500円(全13回)	5名	560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。 道具を使用して予防しましょう！	★～★★
		ヨガ	火	10:00～10:50	一般	10名	10,500円(全15回)	5名	790円	9/1	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	10,500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※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
		ヨガ	木	19:05～19:55	一般	10名	11,900円(全17回)	5名	790円	9/3	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。	★★
		リラクゼーションヨガ	木	20:05～20:55	一般	10名	11,900円(全17回)	5名	790円		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？	★
		ZUMBA®	金	10:00～10:50	一般	20名	11,900円(全17回)	10名	790円	9/4	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！	★★★
		かんたんピラティス	金	11:00～11:50	一般	10名	11,900円(全17回)	5名	790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体の基礎を作っていきます。	★
		親子体操①	土	9:00～9:45	4～6歳とその保護者	20組	12,750円(全17回)	—	—	9/5	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	12,750円(全17回)	—	—	★				
加ナチ	中国語	月	19:30～20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	—	—	9/7	初めての方でも安心!!会話を中心に中国語を学びましょう。	—	
定期制教室												
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				
ふらっと	フ ロ ア	あおぞら太極拳	金	9:00～9:50	一般	30名	500円	9/4	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	★		
		筋力体操	第3木	10:20～11:20	概ね60歳以上	15名	560円	9/17	筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体を調整していきます。	★		
		ふわふわトランポリン(幼児)	第1・3・5木	15:45～16:30	年中・年長	6名	1,270円	9/3	空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して、下半身の安定や 身体全体のバランス力を養います	★★		
		ふわふわトランポリン(小学生)		小学生	8名	1,270円	★★					
		苦手克服(幼児)	第2・4木	15:30～16:30	年中・年長	6名	1,000円	9/10	2週目は鉄棒を、4週目は跳び箱を中心に体操運動を行います！	★★		
		苦手克服(小学生)		小学生	8名	1,000円	★★					
		ママ&ベビーピラティス	金	10:00～10:50	ママと2歳未満のお子様	10組	500円	9/4	お子様が目にはいるところでママは安心してピラティスでリフレッシュ！	★		
		ボディメイクヨガ	第2・4土	18:40～19:30	一般	15名	790円	9/12	ヨガのポーズと筋力トレーニングを取り入れながら理想のボディを目指しましょう！	★		
		ストレッチ&ヨガ		19:40～20:30	一般	15名	790円		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	★★		
加ナチ	クラフト教室	第2・4土	10:30～12:00	中学生以上	15名	1,000円	9/12	手先の器用さは関係なし！紙等を使用して1つの作品を時間内で仕上げていきます。	—			

ふらっと教室申込方法

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします(先着順)

電話予約 各施設へお電話ください

施設	電話番号
TAC杉並区永福体育館	03-3328-3146
下高井戸運動場	03-5374-6191
松ノ木運動場	03-3311-7410

※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となります
※空きがある場合は予約なしでも参加可能です
※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

WEB予約

WEB マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください

※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります
開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております
※永福体育館の「大人のフットサル」は1週間前の18:00よりご予約開始となります。



公式SNS
友達追加・フォロー、「いいね」や「コメント」お待ちしております！

下高井戸運動場・区民集会所 & 松ノ木運動場



下高井戸区民集会所 ♪土曜の音楽会開催中♪

♪集合所ロビーで音楽会を開催♪

開演時間 19:00 終演時間 20:00

♪観覧無料♪

9月5日・10月3日・10月31日

11月7日・12月19日

上記日程については開催が決定しています。ぜひ施設にお越しいただきご観覧ください。

♪出演者募集♪

上記日程以外にも募集しています。ご興味ある方は施設へお問い合わせもしくは二次元コードでご確認ください。



申込方法

通年制教室

定期制教室

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！

※初回教室参加時の対象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」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。
※通年制教室は松ノ木運動場と永福体育館のみお申込みいただけます。
下高井戸運動場のサッカースクールについては下高井戸運動場にお問い合わせください。

●応募期間:7月20日(月・祝)9:00～8月2日(日)21:00まで

●抽選結果:8月10日(月)9:00 (各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)

●入金期間:8月10日(月)～8月21日(金)20:30まで※8月12日(水)は永福体育館のみ休館日となります

※入金期間内にご入金のない場合自動キャンセルとなります

●追加募集:8月24日(月)8:30～(先着順) ※追加募集は各施設に電話にてお申込ください

お申込みはこちら



※記載の金額は全て税込表記となります。

【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・保管いたします。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」をご確認ください