# 2027年1月スタート定期制教室参加者大募集！

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 ▶▶▶

## TAC 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号
TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155
ホームページ https://www.eifuku-sports.com

営業時間 9:00～21:00
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（靴の裏が白又は飴色のものを推奨）

**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** 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

### 通年制教室（事前申込）

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| フロア（室内） | ちびっこダンス | 火 | 15:15～16:15 | 年中・年長 | 20名 | 1,270円×月間催数 | 1/5 | 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！ | ♪ |
| | キッズダンス | | 16:30～17:30 | 小学生 | 20名 | | | | ♪♪～♪♪♪ |
| | 小学生体操 キャンセル待ち | | 17:40～18:40 | 小学生 | 8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 | ★★～★★★ |
| | 幼児体操 おすすめ!! | 金 | 15:20～16:20 | 年中・年長 | 16名 | 1,270円×月間催数 | 1/8 | 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 | 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 | 木 | 15:40～16:40 | 小学1・2年生 | 20名 | 1,330円×月間催数 | 1/14 | 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 | | 16:45～17:55 | 小学3・4年生 | 20名 | | | | ★★ |
| | 永福フットサルスクール③ キャンセル待ち | | 18:00～19:20 | 小学5・6年生 | 20名 | | | | ★★～★★★ |

### TAC杉並区永福体育館 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 定員 | 定期制教室 料金（回数） | ふらっと教室 定員 | ふらっと教室 料金 | 初回日 | 教室内容 | 運動レベル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| フロア（室内） | ボディメンテエクササイズ | 月 | 19:10～19:55 | 一般 | 13名 | 5,580円（全9回） | 5名 | 700円 | 1/18 | 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！ | ★★ |
| | かんたんピラティス | | 20:10～20:55 | 一般 | 13名 | 5,580円（全9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 | 火 | 9:30～10:20 | 概ね60歳以上 | 15名 | 4,950円（全11回） | 5名 | 500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。全身を動かして予防しましょう！ | ★ |
| | 体幹＆ストレッチ WEB | | 10:35～11:25 | 一般 | 16名 | 6,820円（全11回） | 7名 | 700円 | | 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 | 6,820円（全11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 | 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 | ★★ |
| | ヨガ | 水 | 11:05～11:55 | 一般 | 13名 | 5,580円（全9回） | 5名 | 700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 | ★ |
| | ストレッチ&ピラティス | | 12:05～12:50 | 一般 | 12名 | 5,580円（全9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 | ★★ |
| | ピラティス | | 13:10～13:55 | 一般 | 10名 | 4,960円（全8回） | 10名 | 700円 | | ストレッチポールなどを使い体をほぐし動きやすい体に整えてから体幹を鍛えます | ★～★★ |
| | バレトン | | 14:05～14:50 | 一般 | 10名 | 4,960円（全8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 | 木 | 9:30～10:20 | 概ね60歳以上 | 10名 | 4,950円（全11回） | 5名 | 500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。全身を動かして予防しましょう！ | ★ |
| | フラダンス | | 11:40～12:40 | 一般 | 13名 | 6,820円（全11回） | 7名 | 700円 | | ハワイアンの調べ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がきます | ♪♪ |
| | はじめてのバレトン | | 19:10～19:55 | 一般 | 10名 | 6,820円（全11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 | 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 | ★ |
| | 健康体操 | 金 | 11:10～11:55 | 概ね60歳以上 | 18名 | 5,400円（全12回） | 5名 | 500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。 | ★ |
| | 太極拳 | | 12:05～12:50 | 一般 | 15名 | 7,440円（全12回） | 5名 | 700円 | | 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ます。 | ★★ |
| | かんたんフラダンス | | 19:10～19:55 | 一般 | 10名 | 7,440円（全12回） | 5名 | 700円 | | 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 | ♪ |
| | 夜ヨガ | | 20:05～20:55 | 一般 | 10名 | 7,440円（全12回） | 10名 | 700円 | | 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。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です！ | ★ |

### TAC杉並区永福体育館 ふらっと教室（1回制・要予約）

| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ビーチコート | はだしでのんびり健康運動 | 月 | 9:30～10:30 | 概ね60歳以上 | 20名 | 500円 | 1/18 | 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 | ★ |
| | エンジョイ♪ビーチサッカー | | 10:45～11:45 | 一般 | 20名 | 700円 | | 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 | 月 | 15:30～16:30 | 3歳～未就学児 | 20名 | 1,270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！ | ★★ |
| | はだしでサッカー② | | 16:30～17:30 | 小学1～3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！ | ★★ |
| | 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 | 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 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 | 水 | 15:15～16:15 | 3歳～未就学児 | 12名 | 1,270円 | 1/6 | 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 | | 16:30～17:30 | 小学1～3年生 | 15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 | 1/20 | 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 おすすめ!! | 金 | 17:15～18:30 | 小学生以上 | 24名 | 1,000円 | 1/8 | 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 | ★★～★★★ |
| フロア（室内） | 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 | 1/18 | 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（ベーシック） 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 WEB | 火 | 13:00～13:50 | 一般 | 15名 | 700円 | 1/5 | 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（ベーシック） WEB | | 19:10～19:55 | 一般 | 10名 | 700円 | | 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 おすすめ!! | 第1・4水 | 15:10～16:00 | 年中・年長 | 10名 | 1,000円 | 1/6 | 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 おすすめ!! | 第3・5水 | 15:10～16:00 | 年中・年長 | 10名 | 1,000円 | 1/20 | 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 | 1/7 | 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 | 1/14 | 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 | 第2・4土 | 11:05～11:55 | 一般 | 18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♪初めての方でも大歓迎です！ | ★★★ |
| | 親子で和おどり教室 | | 11:10～11:55 | 2歳～小学生と保護者 | 10組 | 1,270円 | | 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 WEB | 第1・3日 | 9:00～9:50 | 一般 | 10名 | 700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！ | ★ |
| | 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！ | ★★★ |

今年も開催♪

## 2026大人対象運動納め!!
## ～年末リフレッシュ大作戦～

**12月24(木)～26日(土)**

ZUMBA®やピラティスなどさまざまなイベントを開催！

申込方法：12月1日(火)9：00～WEB申込み※先着順
※詳細は永福体育館ホームページまたは
右記QRコードよりご確認ください。

▼詳細はこちら▼

## 2026子ども対象運動教室!!

逆上がりチャレンジや側転教室、リズム運動など開催！

**12月26(土)～27日(日)**

申込方法：12月1日(火)9：00～WEB申込み※先着順
※詳細は永福体育館ホームページまたは
右記QRコードよりご確認ください。

▼詳細はこちら▼

# 2027年1月スタート定期制教室参加者大募集！

# 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 早朝利用可能(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

## 松ノ木運動場

### 通年制教室 テニス

| 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 | 1,270円×月開催数 | 1/6 | 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！※雨天中止の場合、振替日がございます。 | ★★ |
| キッズテニス② | | 15:55~16:45 | 小学3~6年生 | 20名 | | | | ★★ |
| 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！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。※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 | | | | ★★~★★★ |

### 定期教室 テニス

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (短期集中)初級者テニス教室 | 土 | 9:00~10:20 | 一般 | 12名 | 5,000円(全4回) | 1/9 | 初めての方でも安心！大人の方を対象とした基礎教室です！ | ★★ |
| (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？ | ★★★ |

### ふらっと 野球場

| 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 | 1/7 | 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！ | ★★ |

### ふらっと テニス

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ワンデイナイトテニス(ゆったり) WEB | 土 | 17:10~18:50 | 一般 | 7名 | 1,000円 | 1/9 | 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 | | 試合形式でテニスを楽しみましょう！(上級者向け) | ★★★ |

# 下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2６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▸早朝利用可能(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▸年末年始 ※設備保守などにより臨時休館あり

## 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

### 定期制教室(事前申込) フロア

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 定期制教室 定員 | 定期制教室 料金(回数) | ふらっと教室 定員 | ふらっと教室 料金 | 初回日 | 教室内容 | 運動レベル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| フレイル予防体操① | 月 | 9:30~10:20 | 概ね60歳以上 | 10名 | 4,500円 (全9回) | 5名 | 560円 | 1/18 | 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 | | 10:30~11:20 | 概ね60歳以上 | 10名 | 4,500円 (全9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 | 7,700円 (全11回) | 5名 | 790円 | 1/5 | 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 | | 11:00~11:50 | 一般 | 8名 | 7,700円 (全11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 | 7,700円 (全11回) | 5名 | 790円 | 1/7 | 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。 | ★★ |
| リラックスヨガ | | 20:05~20:55 | 一般 | 10名 | 7,700円 (全11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 | 8,400円 (全12回) | 10名 | 790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♪初めての方も大歓迎！ | ★★★ |
| かんたんピラティス | | 11:00~11:50 | 一般 | 10名 | 8,400円 (全12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 | 9,000円 (全12回) | ー | ー | 1/9 | 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 | | 10:00~10:45 | 2~3歳とその保護者 | 20組 | 9,000円 (全12回) | ー | ー | | | ★ |

### ふらっと教室 フロア

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 貯筋体操 おすすめ!! | 第3木 | 10:20~11:20 | 概ね60歳以上 | 15名 | 560円 | 1/21 | 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。 | ★ |
| 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 | 1/7 | 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) | | 16:45~17:30 | 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 | 1/14 | 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) | | 16:45~17:45 | 小学生 | 8名 | 1,000円 | | | ★★ |
| ママ&ベビーピラティス おすすめ!! | 金 | 10:00~10:50 | ママと2歳未満のお子様 | 10組 | 500円 | 1/8 | 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 | 1/9 | 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 | ★★ |
| カルチャー クラフト教室 おすすめ!! | 第2・4土 | 10:30~12:00 | 中学生以上 | 15名 | 1,000円 | 1/9 | 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。 | ー |

## 10月より下高井戸おおぞら公園スポーツコートがオープンしました！
## サッカースクールや卓球・ZUMBA®子供向け体操教室など各種教室開催中！

施設HP QRコード







## ふらっと教室申込方法(年間通して開催されてます)

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 |
| 下高井戸おおぞら公園 | 03-5300-2522 |

※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予約はこちら

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

最新情報やイベント 日々の活動の様子

友達追加・フォロー、「❤いいね」や「コメント」お待ちしています！

TAC 杉並区永福体育館 | 下高井戸運動場/区民集会所 &松ノ木運動場 | NEW 下高井戸おおぞら公園

### ♪下高井戸区民集会所 土曜の音楽会開催中♪

♪♫♪♫集会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♪
12月5日・12月19日
2月6日・2月20日・3月6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。

## 申込方法 定期制教室

お申込みは、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。

●応募期間:11月21日(土)9:00~12月5日(土)21:00まで
●抽選結果:12月10日(木) 9:00 (各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)
●入金期間:12月10日(木)~12月20日(日)20:30まで
※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:12月22日(火)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」をご確認下さい