

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2019 **夏**

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 FAX03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 夏の教室が始まります
 - 第43回わんぱく相撲杉並区大会
 - 親子でビーチスポーツ体験
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - 高円寺体育館の休場について
 - これから募集の教室

夏だ! プールに行こう!!

一年中泳げる安全で安心な、杉並区の屋内プール。
キラキラ光るしぶきをいっぱい上げて、思いっきり水と楽しもう!



屋内プール

利用料金 1時間につき大人250円、子ども(4歳~中学生)130円。
屋内プール共通のプリペイドカードあり。

※区内在住・在勤・在学の心身障がい者は減額(大人130円・小人70円)、65歳以上の区民の方は、月~金曜日(祝日除く)の12時までにご入場いただいた場合は減額(130円)となります。いずれも減額利用者証が必要で、発行については各施設におたずねください。
※ご利用にあたっては、下記の「利用にあたってのお願い」をお守りください。

杉並第十小学校温水プール



住 所 和田3丁目55番49号
電話番号 03-3318-8763
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第1火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

高井戸温水プール



住 所 高井戸東3丁目7番5号
電話番号 03-3331-7841
施設内容 一般用(6コース)、サブプール、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

大宮前体育館



住 所 南荻窪2丁目1番1号
電話番号 03-3334-4618
施設内容 一般用、ウォーキング用、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

上井草スポーツセンター



住 所 上井草3丁目34番1号
電話番号 03-3390-5707
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 月曜日~土曜日=午前9時~午後10時30分、日曜日・祝日=午前9時~午後9時
※7月15日~8月31日は、午前7時から利用可
休 館 日 毎月第3木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

屋外プール

利用料金 2時間につき大人 400円
子ども(4歳~中学生) 200円

開設期間 7/1(月)から
9/10(火)まで

※杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方は半額
※3歳以下のお子さまは無料

※屋外プールは、天候が悪い日や気温・水温が低い場合、入場を制限することがありますので、ご利用前にあらかじめ施設へお問い合わせください。
※駐車場がないため、車・バイクでの来場はご遠慮ください。公共交通機関のご利用をお願いします。

和田堀公園プール



住 所 大宮2丁目2番10号
電話番号 03-3313-4455(夏期営業期間のみ)
施設内容 一般用、幼児用
利用時間 午前9時~午後6時
※ナイター営業は行いません。
休 館 日 7月17日(水)午後1時~7月18日(木)正午<清掃等>
8月15日(土)午後1時~8月16日(日)正午<清掃等>
8月31日(土)午後2時~9月1日(日)終日<区民大会>
※その他施設保守などにより臨時休業する場合があります。

緑に囲まれた杉並区の屋外プール



屋外・屋内プールの

利用にあたってのお願い

- 利用時間には、着替えの時間も含まれます。
- 屋内プールのご利用にあたっては「水泳帽」が必要です。
- オムツのとれていない方は遊泳できません。
- プール場内への携帯電話・カメラの持ち込みはお断りします。
- プールでの撮影は出来ません。
- 入れ墨やタトゥーのある方はラッシュガードの着用をお願いします。
- ※小学3年生以下のお子さまには、水着を着用した16歳以上の方の付き添いが必要です。(付き添い1人につき3名まで入場可能です)

今年も区立小・中学校の

プールを開放します!



プールを開放する学校と日程

学校名	住所	開放日程
馬橋小学校	高円寺北 4-28-5	8月12日(月)~8月23日(金)
八成小学校	井草 2-25-4	8月8日(木)~8月17日(土)
方南小学校	方南 1-52-14	8月6日(火)~8月15日(木)
天沼中学校	本天沼 3-10-20	8月18日(日)~8月27日(火)
井荻中学校	今川 2-13-24	7月29日(月)~8月7日(水)
杉並和泉学園	和泉 2-17-14	8月16日(金)~8月25日(日)
阿佐ヶ谷中学校(昼・夜)	阿佐谷南 1-17-3	8月4日(日)~8月15日(木)
松溪中学校	荻窪 2-3-1	7月27日(土)~8月5日(月)

利用料金 一人一回につき200円。
区内在住・在学で中学生以下の子どもは、無料。

利用時間 <午前>午前9時30分~正午
<午後>午後1時~4時(最終日は3時30分)

●阿佐ヶ谷中学校のみ夜間開放 午後5時30分~8時30分(最終日は8時)
※いずれも遊泳時間は終了時間の10分前までとなります。

利用できる人 区内在住・在勤・在学の方

※小学校3年生以下の児童は、水着を着用した16歳以上の保護者の付添いが必要です。付添いの保護者1名に対して、2名までの児童が利用できます。付添い者には利用料金がかかります。
※夜間プールの午後6時30分以降は小学4~6年生児童も保護者の付添いが必要です。

利用にあたってのお願い

- 水着を着用していない方は、プールサイドに入れません。
- スイミングキャップを忘れずにお持ちください。
- 車、バイク、自転車での来校はご遠慮ください。
- 光化学スモッグ注意報等によりプールの利用ができなくなる場合があります。

【問い合わせ】杉並区教育委員会事務局学校支援課 学校開放担当
☎03-3312-2111(代表)

夏の教室が始まります

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

杉並第十小学校温水プール

★水中運動 浮力利用で足腰に負担をかけない水中運動 10月7日月曜午前10時～10時55分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 当日受付、先着順 定30名

★アクアビクスタイム アクアビクス入門編 10月21日月曜午前10時～10時55分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 当日受付、先着順 定30名

◆小学生チャレンジスイムⅡ①(1・2年生)②(3～6年) 泳ぎが苦手な小学生に楽しく基礎を教える 9月17日・24日、10月8日・15日・29日、11月12日・19日・26日火曜(全8回)①午後4時30分～5時30分②午後5時30分～6時30分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 当日受付、先着順 定各25名

★夏休み日曜ワンポイント①② 一人5分間の泳法ワンポイントレッスン 7月21日・28日、8月18日・25日日曜①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 当日受付、先着順 定各10名

◆ピギナーズスイム かなづちからの脱出 10月3日木曜午前11時～11時55分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 当日受付、先着順 定8名

区民 入場料 前週金曜午前9時～電話先着順 定8名

◆エンジョイスイム 初級者のステップアップ 10月17日木曜午前11時～11時55分 杉並区水泳連盟 一般区民 入場料 前週金曜午前9時～電話先着順 定8名

高井戸温水プール

◆金曜おためし夜間ヨガ①② 8月9日～8月30日金曜(全4回)①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分 系ゆう子 16歳以上の女性の方 費4,000円 往復はがき(7月1日～7月8日必着) 定各10名

◆火曜ヨガ教室①② 8月20日～10月15日火曜(9月17日を除く・全8回)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 系ゆう子 16歳以上の女性の方 費8,000円 往復はがき(7月15日～7月23日必着) 定各10名

◆木曜ヨガ教室①② 8月22日～10月10日木曜(全8回)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 系ゆう子 16歳以上の女性の方 費8,000円 往復はがき(7月15日～7月23日必着) 定各10名

◆金曜おためし夜間ヨガ①② 9月6日～9月27日金曜(全4回)①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分 系ゆう子 16歳以上の女性の方 費4,000円

上井草スポーツセンター

※祝日の開催はございません。

★ステップアップエクササイズ※ 毎週火曜午後1時～1時50分(7月15日～8月31日までの期間は開催されません) 16歳以上 費610円 教室開始30分前より先着申込 定15名

★姿勢作り水中運動※ 毎週月曜午前9時30分～9時50分(7月15日～8月31日までの期間は開催されません) 16歳以上 費プール利用料のみ 直接開催場所へ 定10名

★泳法ワンポイント※ 毎週水曜午後2時10分～2時30分(7月15日～8月31日までの期間は開催されません) 16歳以上 費プール利用料のみ 直接開催場所へ 定10名

★水中運動※ 毎週金曜午後2時30分～2時50分(7月15日～8月31日までの期間は開催されません) 16歳以上 費プール利用料のみ 直接開催場所へ 定10名

★=予約不要 ※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) ※往復はがきの記入方法等詳細については各施設にお問い合わせください。



第43回



相撲 杉並区大会

結果報告

令和元年5月12日(日)阿佐ヶ谷中学校で区内小学生の相撲大会が開催され、総勢296名のわんぱく力士が参加して熱のこもった取組を繰り広げました。(当日参加者数 男子209名、女子87名、合計296名)



男子の部 優勝者

- 1年生 堀本 瑛心くん (高井戸小学校)
- 2年生 山崎富久朗くん(杉並第三小学校)
- 3年生 秋保 光くん (浜田山小学校)
- 4年生 牧 鷹山くん(新泉和泉小学校)
- 5年生 鈴木承太郎くん (荻窪小学校)
- 6年生 安威永太郎くん (三谷小学校)

女子の部 優勝者

- 1年生 堀本 凧紗さん (高井戸小学校)
- 2年生 奥山 莉彩さん(杉並第七小学校)
- 3年生 大尾 百花さん (三谷小学校)
- 4年生 小崎梨峰子さん (杏掛小学校)
- 5年生 雨宮 千亜さん(新泉和泉小学校)
- 6年生 菅 心晴さん(高井戸第四小学校)

学校対抗団体戦

男子の部 優勝校

荻窪小学校

学校対抗団体戦

女子の部 優勝校

桃井第二小学校

東京ヴェルディホームタウンデー

モンテディオ山形戦に無料ご招待!



小・中・高校生・シルバー(65歳以上)の方無料

その他一般の方 1,000円

日時: 8月18日(日) 午後7時試合開始
場所: 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
問合せ: (公財)杉並区スポーツ振興財団
☎03-5305-6161

申込み・問合せ

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8F
☎03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 (平日9:00～17:00)
web申込み <http://sports-suginami.resv.jp>

web申込み用 QRコード



障がいのある方のための教室

ふれあいバスケットボール教室

知的障がいのある方のバスケットボール教室です。

【日時】7月14日(日) 午後1時～3時

【会場】永福体育館(体育室)

【講師】後藤 岳人

【対象】小学生以上で区内在住・在学・在勤の知的障がいのある方(小学生は保護者同伴)

【定員】30名(先着順) 【費用】100円

【申込み】電話申込み



出張教室 ストレッチポールとヨガを楽しもう!

ストレッチポールでユラユラ体を動かしリラックス!

【日時】8月18日(日) 午後1時30分～3時

【会場】杉並障害者福祉会館

【講師】斎藤 なみ系

【対象】区内在住・在勤・在学・通所の障がいのある方

【定員】15名 【費用】100円

【申込み】往復はがき(7月31日必着) 杉並障害者福祉会館 宛(高井戸東4-10-5)

親子の教室

親子でビーチスポーツ体験

親子でビーチスポーツを体験しましょう。

【日時】8月4日(日) 午前10時～正午

【会場】永福体育館(ビーチコート)

【講師】特定非営利活動法人日本ビーチ文化振興協会

【対象】区内在住・在学の小学生親子

【定員】20組 【費用】1組2,000円

【申込み】7月1日から7月22日までに往復はがき、またはweb申込み



親子でラフティング&バーベキュー

爽快なラフティング!大自然を満喫しよう!

【日時】8月23日(金) 午前6時45分～午後6時

【会場】東京都青梅市(杉並区役所出発予定)

【講師】クルーソーラフティング

【対象】区内在住・在学の小学生親子

【定員】20組40名

【費用】大人一人10,000円、小学生一人8,000円

【申込み】7月15日から7月31日までに往復はがき、またはweb申込み



すぎなみスポーツアカデミー

A1 指導者養成講習会「公開講座」

スポーツ倫理(体罰)「チャンピオンは一人ではなれない」 7月14日(日) 午後2時50分～4時20分 産業商工会館(1階展示室)(阿佐谷南3-2-19)

【講師】瀧本 誠(たきもと まこと) 2000年シドニーオリンピック 柔道金メダリスト

【対象】H31年4月1日現在満18歳以上の方

【定員】60名(先着順) 【参加費】500円

【申込み】電話・FAXまたは、Eメールで申込み

E-mail: academy@sports-suginami.org



すぎなみスポーツアカデミーとは

『する・観る・誘う・応援する・育てる・支える』さまざまな立場からスポーツに関わる方・関わりたい方へスポーツを学ぶ機会を提供する場です。

ファミリー駅伝 実行委員の募集

企画・運営を行う実行委員を募集します

開催日: 令和2年2月23日(日)に向けて毎月1回程度、平日午後6時以降より区役所内会議室で開催

対象: 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方

申込み: 電話申込み

これから募集の教室

プラス十スポーツで生き生きとした毎日を!

あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか?杉並区体育施設はあなたの健康づくりの身近なパートナー、多彩なメニューの教室をご用意しております。申し込み順、定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

★=予約不要

☺=子育て応援券

☎=託児あり(事前申込必要)

♥=女性限定 ☑=さざんかねっと(ネット申込・事前に個人登録が必要)

荻窪体育館

子どもの教室

◆**ゴージャス チャレンジ!夏休み小学生体操教室**①小学1年生②小学2・3年生 マット・とび箱・鉄棒をマスターしよう(7月29日～8月1日(全4回))①午前9時～9時45分②午前10時～10時50分(講師)齊藤なみ(一般区民)5,000円(往復はがき)電話申込(7月15日～受付、先着順)定①15名②20名

★**小学生ソフトバレーボール** 柔らかいボールを使用。友達と一緒に楽しもう(7月7日、8月4日、9月1日、10月6日)第1日曜午前9時～11時(講師)区ソフトバレーボール連盟(区内在住・在学の小学生)100円(当日先着順)定15名(体育館履き持参)

◆**チアリーディングスクール体験会** 通年教室の新規入会希望者向け体験会(8月3日土曜午前11時～正午)諏訪千尋、濱名和美(区内在住の年長～小学5年生)無料(電話申込(7月15日～受付、先着順)定20名)

◆**HIPHOPスクール体験会** 通年教室の新規入会希望者向け体験会(8月17日土曜午後1時30分～2時30分)em i (区内在住の小2～小5)無料(電話申込(8月1日～受付、先着順)定20名)

親子の教室

◆**Sunday!親子体操IIそら組・ほし組** 休日に親子で体を動かし、リフレッシュ!(9月1日～11月17日)日曜(9月29日、11月3日を除く・全10回)そら組午前9時～10時、ほし組午前10時～11時(講師)みやざき由実(そら組3～4歳、ほし組1歳半～2歳)いずれも区内在住の幼児とその保護者(7,500円)往復はがき(8月1日～8月14日必着)定各16組(体育館履き持参)

フィットネス

◆**ピラティスナイトII**①② 体幹を鍛えて健康的なBodyゲット!!(8月26日～11月25日)月曜(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く・全10回)①午後7～8時②午後8～9時(講師)小澤純子(一般区民)5,500円(往復はがき)電話申込(7月15日～8月5日必着)定20名

◆**バレエ**(①はじめて②かろやか③しなやか) 今からでも遅くない!憧れのバレエを始める(8月22日～11月28日)木曜(10月31日を除く・全14回)①午前9時～10時30分②午前10時30分～正午③正午～午後1時30分(講師)川村智由美(一般区民)②③はバレエ①経験者(14,700円)往復はがき(7月15日～24日必着)定各20名

◆**マタニティヨガII・産後エクササイズII** ホルモンバランスを整え、心身ともにリラックス(8月24日～11月9日)土曜(9月14日、10月12日を除く・全10回)マタヨガ午前9時30分～11時、産後午前11時～午後0時30分(講師)Yumi(マタヨガ 妊娠4ヶ月～出産直前の方、産後 産後1年以内の方)8,000円(往復はがき)電話申込(7月15日～25日必着)定マタ18名、産後20名

★**Saturday Brunch Time II～リセットヨガ**～心と身体のリセットをしませんか?(8月10日～11月23日)第2・第4土曜(全8回)午前11時15分～午後0時45分(講師)梅田可織(一般区民)550円(当日先着順)定50名

◆**体幹エクササイズII**①② 体幹を鍛えてスタイルアップ!(9月4日～11月27日)水曜(第3水曜を除く・全10回)①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分(講師)佐々木達也(一般区民)5,500円(往復はがき)電話申込(8月1日～11日必着)定20名

◆**ルーシーダットンII**①② 身体の巡りを良くして代謝アップ!(9月6日～11月8日)金曜(全10回)①午前10時～11時②午前11時～正午(講師)垂紀(一般区民)5,500円(往復はがき)電話申込(8月1日～9日必着)定各20名

シニア向け

★**シニア 初めての太極拳** 身体のバランスを鍛え、転倒予防(7月28日、8月25日、9月22日、10月27日(第4日曜))午前9時～10時30分(講師)区太極拳連盟 高島和恵(一般区民)550円(当日先着順)定30名

◆**シニア ソシアルダンス秋** 気軽にダンスを楽しんでみませんか(9月3日～10月8日)火曜(全6回)午後1時

～3時(講師)ダンススポーツ連盟(一般区民)3,300円(往復はがき)電話申込(8月1日～8月14日必着)定男10名、女10名

◆**脳トレリズム体操II** 身体を動かして、脳を活性化し活力に満ちた日々を!(9月2日～12月2日)月曜(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く・全10回)午前11時～午後0時30分(講師)齊藤なみ(一般区民)8,000円(往復はがき)電話申込(8月1日～8月15日必着)定20名

障がいのある方のための教室

★**障がい者ユニカール体験教室** 体力・知力を使う室内で行うカーリングです(7月14日)日曜、9月16日)月曜午前11時～午後1時(講師)ユニカール協会(一般区民)100円(当日先着順)定20名(9月のみ第2日曜から変更になりました)

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆**かけっこクリニックII** より早く、カッコ良く走れるように(9月18日～11月6日)水曜(全8回)1・2年午後3時30分～5時、3～6年生午後5時15分～6時45分(講師)渡邊タカヒロ(小学生)8,000円(往復はがき)8月1日～15日必着定100名(各50名)運動場半面

◆**サッカークリニックII** 元Jリーガーに習う、サッカーがもっと好きになる(9月18日～11月6日)水曜(全8回)1～3年生午後4時～5時20分、4～6年生午後5時30分～6時50分(講師)小針清允(小学生)8,000円(往復はがき)8月1日～17日必着定40名(各20名)運動場半面

◆**下高井戸ベースボールアカデミー** プロ球団が年間を通して野球を指導するスクール(7月4日～3月26日)木曜午後3時10分～4時10分(講師)ジャイアンツアカデミー(5歳(年中)・6歳(年長))6,000円(税抜)、別途入会金3,000円(税抜)電話申込(ジャイアンツアカデミーホームページ)定20名

親子の教室

◆**サタデー親子体操** マット・とび箱・鉄棒で楽しく身体を動かそう(10月5日～12月21日)第1・第3土曜(午前9時～9時50分、ひよこ組午前10時～10時50分)パオパオスポーツ(4～6歳・ひよこ組2～3歳の幼児と保護者)4,500円(往復はがき)9月1日～17日必着定各20組(体育室)

球技・ゲーム

★**個人フットサルナイト** 集まった方たちで楽しく安全にゲームを行います。(7月2日・16日)第1・第3火曜午後7時～8時50分(講師)井口 真(一般区民)600円(当日参加)定25名

◆**ワンデイフットサルゲーム(夏)** 過半数が40歳以上の区民チームのミニ大会(8月24日)土曜午後7時～8時50分(講師)井口 真(一般区民)5,000円(チームごとの事前申し込み)定8組(申込期間)7月15日～8月10日

フィットネス

★**お月見のんびりストレッチ** 満月の夜に芝生の上で身体をメンテナンス(9月14日)土曜午後7時10分～8時40分(講師)志村龍紀(一般区民)600円(事前電話申込)定30名(おおぞら公園)

★**大人の休日ヨガ** 週末に自分にご褒美!心と身体をリセット(7月27日～第4土曜)午後7時10分～8時40分(講師)山本美也子(一般区民)600円(当日参加)定25名(体育室)

障がいのある方のための教室

★**手話太極拳** 太極拳の基本的な動きを、手話にて指導します(9月6日～12月20日)第1・第3金曜午前10時10分～11時40分(講師)高島和恵(耳が不自由な方を含む一般区民)600円、耳の不自由な方300円(当日参加)定20名(集会所)

高円寺体育館

フィットネス

★**楽しく健康タイム**①コアトレーニングI②コアトレーニ

ングII(7月2日～10月1日)第1・第3火曜(10月は第1火曜のみ)①午前11時～正午②正午～午後1時(講師)鈴木さやか(一般区民)1時間350円2時間連続600円(当日参加)先着順)定70名

障がいのある方のための教室

◆**ふれあいスポーツ吹矢**(7月28日～8月18日)日曜(全4回、各回単独参加可)午後1時15分～2時45分(講師)牧野繁男(日本スポーツウエルネス吹矢協会)区内在住・在学・通所の知的障がいのある方(簡単な指示のもと動ける方)400円(1回100円)電話、FAX、体育館窓口へ(申込順)定各10名

◆**ふれあいフットサル**(7月28日、8月11日、9月22日)午前11時～午後1時(講師)杉並区サッカー連盟(区内在住・在学・通所の知的障がいのある方(簡単な指示のもと動ける方))各100円(電話、FAX、体育館窓口へ(申込順)定各30名)

お知らせ 高円寺体育館の休場について

高円寺体育館は、体育館の天井および照明設備等の改修工事を行うため、下記の期間を全館休場いたします。

ただし、期間中の日曜日については、小体育室とさざんかねっとの登録等の受付はご利用いただけます。

工事休場期間

**令和元年 10月15日(火) から
令和2年 3月13日(金) まで**

ご利用の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

松ノ木運動場

子どもの教室

◆**中学生ランニング講習会** 基本を中心に中距離から長距離の走り方を学ぶ(8月6日～8日)午前9時～11時(予備日)8月9日(講師)武井隆次(区内在住・在学の中学生)3,000円(往復はがき)電話申込(6月15日～7月10日)定30名

◆**かけっこ教室秋**①(2年生クラス)②(3～6年生クラス) 正しいフォーム、早く走るための基本の習得(9月25日～10月30日(予備日)11月6日・13日)水曜①午後3時10分～3時55分②午後3時55分～4時55分(講師)武井隆次(区内在住の小学2年生②区内在住の小学3～6年生)4,800円(往復はがき)電話申込(8月15日～9月11日)定①15名②25名

◆**ベースボール教室**①(未就学児クラス) 野球の基本動作をボール遊びを通じて学ぶ②(ビギナークラス)初めてのベースボールからのステップアップ③(レギュラークラス) 実戦的技術指導(9月24日～11月19日(10月22日除く、予備日)11月26日、12月3日)火曜(全8回)①午後3時15分～4時15分②午後4時25分～5時55分③午後6時05分～7時35分(講師)株式会社F U N(区内在住の4～6歳で就学前のお子さん②区内在住の小学1～3年生③小学生で野球経験者)①6,000円②6,400円③9,600円(往復はがき)電話申込(8月15日～9月10日)定各20名

フィットネス

◆**ランニングクリニック** ランニング経験のある方に長距離の走り方指導(8月3日)土曜午後5～7時(予備日)8月10日(講師)武井隆次(一般区民)1,500円(往復はがき)電話申込(6月15日～7月10日)定30名

◆**ノルディックウォーキング** 専用のポールを使っでの効果的な有酸素運動(7月11日、9月12日)木曜午前10時～11時30分(講師)長谷川佳文(一般区民)1,000円(貸出用ポール別途300円)電話受付(先着順)定20名

ひきつづき4面で各体育施設の教室をご紹介します!

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

これから 募集の教室

- ★=予約不要
 - ☺=子育て応援券
 - ☑=託児あり(事前申込必要)
 - ♥=女性限定
 - ☑=さざんかねっと
- (ネット申込・事前に個人登録が必要)

上井草スポーツセンター

親子の教室

◆保護者のための親子体操 毎週土曜午前10時～10時50分 2歳半～4歳児とその保護者 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20組 雨天中止あり

子どもの教室

- ※開催数・金額はお問い合わせください。
- ◆放課後エンジョイフットボール①(1～3年生クラス)②(3～6年生クラス) 子ども達でチームを作り、たくさん試合を行います。 7月4日・11日木曜(全2回)①午後4時～午後5時②午後5時15分～午後6時45分 ①小学1～3年生②小学3～6年生 毎月4回/4,930円 総合受付・電話 各30名 雨天中止。重複不可
- ◆上井草バレーボール教室(小・中学生クラス) 参加者のレベルに合わせ、バレーの基礎を練習します。 7月11日・25日、8月8日、9月12日・26日木曜(全5回) 午後5時15分～6時45分 小・中学生男女 毎月770円 総合受付・電話 各40名
- ◆乳幼児体操 ※ 毎週金曜午前11時～11時50分 2歳半～3歳 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定15名
- ◆幼児空手 ※ 毎週月曜午後4時30分～5時30分 4歳～未就学児 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20名
- ◆小学生空手 ※ 毎週月曜午後5時45分～6時45分 小学生 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20名
- ◆幼児バレエ ※ 毎週火曜午後3時～4時 4歳～未就学児 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20名
- ◆小学生バレエ①② ※ 毎週火曜①午後4時15分～5時15分②午後5時30分～6時30分 ①小学1～3年生②小学4～6年生 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 各20名
- ◆幼児HIPHOP ※ 毎週金曜午後3時15分～4時15分 4歳～未就学児 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20名 室内履き必須。
- ◆小学生HIPHOP①② ※ 毎週金曜①午後4時30分～5時30分②午後5時45分～6時45分 ①小学1～3年生②小学4～6年生 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 各20名 室内履き必須。

球技・ゲーム

- ◆レディースエンジョイフットボール 女性だけ!中学生から参加OKのサッカー教室です! 7月1日～7月15日 月曜(全3回) 午後7時20分～8時50分 中学生以上の女性 毎月510円 総合受付・電話 各30名 雨天中止♥
- ◆上井草バレーボール教室(家庭婦人クラス) 参加者のレベルに合わせ、バレーの基礎を練習します。 7月4日、8月29日、9月5日木曜(全3回) 午後5時15分～6時45分 高校生以上の女性 毎月1,020円 総合受付・電話 各40名♥
- ◆女性・初心者向け個サル 女性・初心者大歓迎の個サルです! 7月28日 日曜(全1回) 午後7時20分～8時50分 フットサル初



心者の中学生以上の男女 720円 総合受付・電話 各40名 雨天中止

フィットネス

- ※祝日の開催はございません。
- ★産後ボディケア ※ 毎週火曜午後2時～2時50分 産後～1歳半までのお子様がいるお母さま 920円 教室開始15分前より先着申込 定15組 お子さまを連れて参加できます。
- ★アロマストレッチ ※ 毎週日曜午後0時10分～1時 16歳以上 610円 教室開始30分前より先着申込 定10名
- ★転倒防止体操 ※ 毎週日曜午後1時10分～2時 16歳以上 610円 教室開始30分前より先着申込 定10名
- ★初めてのピラティス ※ 毎週日曜午後3時30分～4時30分 16歳以上 610円 教室開始30分前より先着申込 定10名
- ★リセットアロマストレッチ ※ 毎週日曜午後4時40分～5時30分 16歳以上 610円 教室開始30分前より先着申込 定10名

大宮前体育館

フィットネス

- ★ピラティス 自重を使い、深層部の筋肉をターゲットに鍛えます 7月2日～9月24日 火曜(第3火曜休館日を除く) 午前9時10分～9時55分 加藤 15歳以上(中学生を除く) 500円 当日先着申込 定30名
- ★メガダンス45 様々なジャンルのダンスを楽しめるプログラムです。 7月1日～9月30日 月曜(祝日を除く) 午後7時10分～7時55分 田中 15歳以上(中学生を除く) 400円 当日先着申込 定30名
- ★X55 特に下半身を中心にエクササイズを行います。 7月5日～9月27日 金曜(祝日を除く) 午前9時10分～9時55分 中島 15歳以上(中学生を除く) 500円 当日先着申込 定25名
- ★美姿勢トレーニング+ストレッチボール 楽で疲れにくい身体を目指します。 7月6日～9月28日 土曜(祝日、7月13日、8月10日、9月14日を除く) 午後2時15分～3時15分 佐々木 15歳以上(中学生を除く) 500円 当日先着申込 定20名
- ★エンジョイフィットネス 筋トレとストレッチで全身をバランス良く鍛えます 7月5日～9月27日 金曜(祝日を除く) 午後3時05分～3時50分 根岸 15歳以上(中学生を除く) 500円 当日先着申込 定20名

永福体育館

子どもの教室

- ◆ちびっこダンス 音楽に合わせて楽しく元気に踊ります。 年間を通してご参加いただける登録制教室、毎週火曜(8月13日・祝日を除く) 午後3時15分～4時15分 4～6歳 1,250円×月開催数 受付にて直接申込 定20名
- ◆小学生HIP HOP①② 音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます。 年間を通してご参加いただける登録制教室、毎週火曜(8月13日・祝日を除く) ①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～6時40分 ①小学1～3年生②小学4～6年生 1,250円×月開催数 受付にて直接申込 各20名

親子の教室

◆親子・孫と一緒にほだし遊び 砂の感覚を素足で感じましょう。 月曜・火曜(8月13日・祝日を除く) 午前11時45分～午後0時45分 3歳～と保護者 770円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能 定10組 雨天中止あり

フィットネス

◆フラヨガ フラとヨガの動きを一緒に行います。 金曜(8月16日・祝日を除く) 午後7時10分～7時55分 15歳以上(中学生を除く) 730円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能 定10名

シニア向け

- ◆はだしのんびり健康運動 裸足で歩きバランス感覚や体幹を強化します。 月曜・火曜(8月13日・祝日を除く) 午前9時10分～10時10分 概ね60歳以上 710円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能 定20名 雨天中止あり
- ◆ビーチコートで「はだし活」 不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ! 月曜・火曜(8月13日・祝日を除く) 午前10時30分～11時30分 15歳以上(中学生を除く) 710円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 当日、空きがある場合は予約無しでも参加可能 定20名 雨天中止あり

妙正寺体育館

子どもの教室

- ※開催数・金額はお問い合わせください。
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室①(4歳～未就学児クラス)②(1～3年生クラス) ドイツ生まれのボール遊びを体験します。 7月9日・7月23日 火曜(全2回) ①午後3時10分～3時55分②午後4時5分～4時50分 ①4歳～未就学児②小学1～3年生 610円 総合受付・電話 各20名 室内履き必須
- ◆幼児HIPHOP ※ 毎週火曜午後3時15分～4時15分 4歳～未就学児 毎月4回/4,930円 総合受付に直接お越しください 定20名 室内履き必須。

親子の教室

★親子フラ体操 フラの動作を取り入れ親子で一緒に身体を動かします 毎月第2・第4土曜午前10時30分～11時30分 4歳～未就学児とその保護者 610円 教室開始30分前より先着申込 定20組 参加者1名に対して子ども1名でご参加ください。祝日の開催はございません。

フィットネス

- ※祝日の開催はございません。
- ★産後ボディメイク ※ 産後のボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラス 毎月第2・第4土曜午前9時15分～10時15分 産後～1歳半までのお子様がいるお母さま 610円 教室開始30分前より先着申込 定20名 お子さまを連れて参加できます。
- ★一番脂肪リ ※ 楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズ 毎月第2・第4土曜午前11時45分～午後0時45分 15歳以上(中学生を除く) 610円 教室開始30分前より先着申込 定40名 室内履きが必要となります。
- ★おなかスッキリ ※ 音楽に合わせておなか周りを集中的にスッキリ!! 毎月第1・第3日曜午前9時15分～10時15分 15歳以上(中学生を除く) 610円 教室開始30分前より先着申込 定40名 室内履きが必要となります。
- ★ヨガ/ピラティス ※ 第1週目はヨガ・第3週目はピラティス 毎月第1・第3日曜午前10時30分～11時30分 15歳以上(中学生を除く) 610円 教室開始30分前より先着申込 定40名
- ★ヨガフュージョン ※ 静と動のポーズを組み合わせる動きカラダと心をスッキリ爽快!! 毎月第1・第3日曜午前11時45分～午後0時45分 15歳以上(中学生を除く) 610円 教室開始30分前より先着申込 定40名

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

 荻窪体育館 …………… ☎03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号	 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所 … ☎03-5374-6191 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号
 高円寺体育館 …………… ☎03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号	 杉並第十小学校温水プール …………… ☎03-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49号
 松ノ木運動場 …………… ☎03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号	 上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707 〒167-0023 上井草3丁目34番1号
 高井戸温水プール ☎03-3331-7841 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号	 妙正寺体育館 ☎03-3399-4224 〒167-0033 清水3丁目20番12号
 永福体育館 ☎03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号	 大宮前体育館 ☎03-3334-4618 〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

往復はがき 記入方法

《往信用はがき裏》	《返信用はがき表》
①教室名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年等 ⑤電話番号	申込者の ●郵便番号・住所 ●氏名 を忘れずにご記入ください。

を記入の上、各施設へお送りください。 1人1枚

※託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名、年齢をご記入ください。