

# MySports **すぎなみ** マイスポーツ

## 2018 **秋**

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!**
- 杉並区チーム男子リレー5連覇!
  - 交流自治体からのお知らせ
  - 第14回さわやかスポ・レク大会のご案内
  - すぎなみスポーツアカデミー募集
  - 施設休場のお知らせ
  - これから募集の教室

# 女子7人制 **第18回** アジア競技大会優勝



すぎなみから世界へ

女子ラグビー期待の **星** ひらの **平野 優芽** 選手



### スピードとタックルの強さで勝負

写真: ©JRFU

インドネシアで開催された第18回アジア競技大会で、女子7人制ラグビー日本代表「サクラセブンス」が見事初優勝しました。代表チームで最年少ながら、全試合に出場を果たした平野優芽（ひらのゆめ）選手は、杉並生まれ・杉並育ちの18歳です。祖父と父がラグビーをしていたため、幼いころからラグビーが身近なところにあった平野選手は、自然と小学1年から杉並少年ラグビースクールでラグビーを始めました。とにかくラグビーが好きで、今回の大会でも

ずっと楽しんでプレーしていたと語る平野選手。地元の松ノ木小、松ノ木中、私立東亜学園高校を経て、2018年4月に日本体育大学入学。現在は日本体育大学ラグビー部の女子チームに所属しています。今回のアジア大会で、平野選手は試合をコントロールするスーパーとして、予選から決勝まで6試合に出場。決勝ではチーム唯一のトライを決めるなど、初優勝に大きく貢献しました。

**「平野選手は地元杉並で育った杉並区民です。」**

**みんな平野選手の活躍を大変喜んでます。区の宝です。」と田中区長**

平野選手からアジア大会、世界大会で着用したラグビージャージの贈呈がありました



夢は  
東京オリンピックで  
**金メダル**



写真左から、杉並少年ラグビースクールの宮島郁夫校長、田中良杉並区長、平野優芽選手、井出隆安教育長、日本体育大学ラグビー部の米地徹部長。

**平野優芽** 選手のポジションは7人制のスーパー。攻撃時はSH（スクラムハーフ）として、スクラムから出たボールをパスする攻撃の基点となります。守備時は最後尾、15人制のFB（フルバック）の位置に立ち、ゴールラインを背負って最後の砦としてタックルに行き、敵のトライを防ぐ役目です。

女子ラグビー日本代表は、前回のアジア大会2014 韓国・仁川の決勝で中国に敗れ、惜しくも銀メダルでしたが、今回の大会では平野選手が

6試合全てに出場し5トライを挙げる活躍もあり、見事初優勝を果たしました。

9月6日、平野選手は、アジア大会の金メダルを胸に、田中良杉並区長を表敬訪問しました。平野選手は、「小学校1年生の時に杉並でラグビーと巡り会って本当によかったと思います。この優勝で満足することなく、2020年の東京オリンピックでのメダルを目指したい。」と笑顔で意気込みを語ってくれました。



### 7人制ラグビー

（セブンス）は2016年夏季オリンピックから正式種目に採用され、日本代表の活躍もあって、今かなり熱い競技として話題になっています。15人制ラグビーと同じ広さのフィールドを使って、7分から10分ハーフで試合は行われます。広いフィールドを少ない人数でカバーするため、ボールが大きく動き、瞬時の状況判断力と敏しょう性・機動力が必要不可欠となります。相手のディフェンスを抜いたらすぐにトライに結びつくため、エキサイティングで流れるようなプレーが見どころです。



## Women's Rugby Sevens

## 杉並区チーム 男子リレー 5連覇!

平成30年度都民生涯スポーツ大会陸上競技大会において、男子4×100mリレーが5連覇の偉業を達成しました。

総合成績でも、男子2位(昨年6位)、女子5位(昨年7位)と好成績を収め、平成最後の大会を終了することができました。



交流自治体からのお知らせ

## 雪と寒さと共にあるスポーツ(名寄市)

北海道名寄市は、大正2年に「スキー」が伝わり、現在も学校で「スキー・カーリング授業」が行われるなど、古くから冬季スポーツが盛んな地域です。

屋内カーリング場「サンピラーパークカーリングホール」では、専門の指導者による丁寧な指導で、初心者でも基礎から体験が可能です。

また、2017年から開催されている「なよろサンピラースノーマラソン大会」は、一面銀世界に覆われたコースを走り抜ける雪の中のマラソン大会です。走り終わった後に食べる豚汁などはまた格別でおすすめです。

### サンピラーパーク カーリングホール

※初心者の方はその旨お伝えください。

**【営業期間】** 11月1日～3月31日  
**【問合せ】** サンピラー交流館  
 ☎ 01654-3-9826  
<http://www.nayoro.co.jp/sunpillarpark/curling/>

### なよろサンピラースノーマラソン大会

**【開催日】** 2019年1月20日(日) **【会場】** なよろ健康の森  
**【種目】** 10km・6km  
**【参加資格】** 中学生以上で寒さに負けない健康な方 **【募集】** 100人  
**【募集期間】** 2018年12月1日～2019年1月13日  
**【参加料】** 中高生1,000円 一般2,500円 ※交通・宿泊費別  
**【問合せ】** ミヤザキスポーツ ☎ 01654-2-2590 E-mail [miyazaki-sp@mvd.biglobe.ne.jp](mailto:miyazaki-sp@mvd.biglobe.ne.jp)

## 第14回 さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、様々なレクリエーションスポーツをご家族やお友達と体験してみませんか。

**【日時】** 11月3日(土・祝)  
9:00～17:00  
(種目により時間が異なります)

**【会場】** 上井草スポーツセンター  
(上井草3-34-1)

**【対象】** どなたでも参加可能

**【内容・種目】** 当日はスタンプラリー方式で、好きな種目にご参加いただけます。種目は右記参照

**【参加費】** 大人200円・子供(中学生以下)100円  
(保険料含、全種目に参加可能)

**【申込み】** 直接会場へ

**【主催】** 杉並区スポーツ・レクリエーション協会

**【問合せ】** (公財) 杉並区スポーツ振興財団  
☎ 5305-6161

アリーナ

**9:00～10:40** **健康体操** 継続して体を動かすと自然治癒力がつき元気！なるほど！健康体操！

**10:40～11:50** **スポーツ振興財団「ナミーズ」チア・「エンジェルス」HIPHOP** 演技お楽しみに！

**11:50～13:00** **綱引き** みんなで力を合わせて

**13:20～15:10** **バウンドテニス** 楽しくボールを打ちあいましょう！  
**ソフトバレーボール** いまソフトバレーボールがおもしろい。誰でも気軽にチャレンジを

**15:10～17:00** **ミニテニス** 誰でも気軽にチャレンジを♪  
**インディアカ** インディアカ愛好者の交流と親睦体験教室でインディアカを知ろう！

小体育室

**9:00～11:00** **ユニカール** 体験コーナー＆ミニゲーム

**11:00～13:00** **スポレク太極拳** 体と心をほぐしましょう♪

**13:20～15:10** **スポーツチャンバラ** スポーツチャンバラ体験

**15:10～17:00** **ビリヤード** 奥が深いスポーツです。よろしく！

野球場

**13:20～17:00**

- 杉並区スポーツ推進委員の会による体験型イベント
- ペタンク 楽しもう！老若男女フランス生まれのボールゲームです

(正面・左奥) ホール

**9:30～16:00**

- 魚つりゲーム 家族と一緒に、釣りの始まり「ビニールプールで魚釣りを楽しもう」

## フィットネス

### 出張教室 ステキにイス体操&ストレッチ

今回は佼成病院へ出張します。

**【日時】** 11月17日(土) 10:00～12:00  
**【会場】** 佼成病院 観音ホール(和田2-25-1)  
**【講師】** 松浦美香子  
**【対象】** 一般区民 **【費用】** 500円 **【定員】** 40名  
**【備考】** 更衣室はありません、運動できる服でお越しください。  
**【申込み】** (公財) 杉並区スポーツ振興財団  
☎ 5305-6161 (10月15日から定員になり次第締め切り)



## 障がいのある方のための教室

### 知的障がい者水泳教室

知的障がいのある方の水泳教室です。

**【日時】** 12月2日(日)・2019年1月19日(土)(全2回)  
9:00～11:00(更衣・準備体操含む)

**【会場】** 大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

**【講師】** 杉並区水泳連盟指導員他

**【対象】** 知的障がいのある小学生以上の方(小学生は水着着用の保護者同伴)

**【費用】** 無料 **【定員】** 10名 **【備考】** どちらか1日の参加も可能です。

**【申込み】** (公財) 杉並区スポーツ振興財団  
☎ 5305-6161 (11月1日から定員になり次第締め切り)



## すぎなみスポーツアカデミー スーパーキッズ講座

～楽しく体を動かそう～

オリンピックから、バスケットボールの楽しさ、体を動かす楽しさを学びます。また、子供の成長サポートに役立つスポーツ栄養学を管理栄養士から学びます。

**【日時】** 12月15日(土) 9:30～12:30  
**【会場】** 妙正寺体育館(清水3-20-12)  
**【講師】** アテネ五輪女子バスケットボール日本代表・立川真紗美、管理栄養士・新生暁子

**【対象】** 区内在住・在学の小学生(3年生～6年生)とその保護者

**【定員】** 30組(抽選) **【参加費】** 1組500円(保険料を含む)

**【申込み】** 往復はがき(4面記入例)に学年・学校名・性別、保護者の氏名も書いて(公財) 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)、または財団ホームページ <http://sports-suginami.org/> へ。

**申込期限** 11月21日(必着)

**【その他】** 小学生・保護者は各自運動できる服装、屋内用シューズを持参

**【主催】** 杉並区

**【問合せ】** (公財) 杉並区スポーツ振興財団 ☎ 5305-6161



# これから 募集の教室

## プラス 十スポーツで生き活きとした毎日を!

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 ☑=さざんかネット(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

★小学生ソフトバレーボール 友達とソフトバレーボールで楽しく遊びましょう。11月4日～毎月第1日曜(全5回)午前9時～11時 区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 費100円 当日先着順、体育館履き持参 定15名

#### フィットネス

★Saturday Brunch Time II 楽しくダンス&ボディストレッチ ダンスとストレッチでバランスよい身体を目指します。10月27日～11月24日第2・第4土曜(全3回)午前11時15分～午後0時45分 師めめ 一般区民 費550円 当日先着順、体育館履き持参 定60名

◆気軽にフィットネスII リラックスヨガ ヨガで身体と心をリラックスさせましょう。10月21日～11月18日 日曜(全5回)午後1時～2時30分 師山本美也子 一般区民 費550円 電話申込順(開催日の7日前午後4時から) 定20名

#### シニア向け

★シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳運動不足解消、ストレッチから技まで指導します。10月28日～毎月第4日曜(全6回)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 50歳以上の区内在住・在勤の方 費550円 当日先着順 定30名

#### 障がいのある方のための教室

★障がい者サウンドテーブルテニス体験教室 金属球の入ったボールの「音」を頼りに行う卓球です。11月17日、1月19日土曜午後1時～午後3時 師佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)の視覚障がい者および障がい者スポーツに関心のある方 費100円 当日先着順、体育館履き持参 定15名

★障がい者ユニカール体験教室 体力・知力を使うユニカールを楽しみませんか。11月11日、1月13日日曜午前11時～午後1時 師石井功樹 一般区民 費100円 当日先着順、体育館履き持参 定20名

### 高円寺体育館

#### 障がいのある方のための教室

◆ふれあいフットサル 10月28日、11月25日、12月23日午前11時～午後1時 師岡村一弘他(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) 費各100円 電話・FAX・窓口(申込順) 定各30名

### 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

#### 文化教室

◆筆ペン美文字講座 年賀状やのし袋に美しい文字が書けるように 10月21日、11月18日、12月16日第3日曜(全3回)午前10時～正午 師中村波響 一般区民 費500円 電話・窓口事前申し込み 定25名 下高井戸区民集会所和室

#### 球技・ゲーム

★個人フットサルナイトII 10月2日～3月19日第1・3火曜(1月1日を除く・全11回)午後7時～8時50分 師井口真 一般区民 費600円 当日参加 定40名

◆ONEDAYフットサルゲーム(冬) 40歳以上の方が過半数のチームで楽しくゲーム 12月15日土曜午後7時～8時50分 師井口真 一般区民 費1チーム5,000円 電話事前申し込み 定8チーム スパイクシューズの使用は禁止



#### フィットネス

★リフレッシュヨガ 前半は身体を整える・後半身体を造るアクティブヨガ 10月11日～3月28日隔週木曜(全12回)午前10時5分～10時55分・11時～11時50分 師山本美也子 一般区民 費1時間350円・2時間連続600円 当日参加 定25名

★土曜の夜のエクササイズ ポールストレッチ 10月13日～3月9日第2土曜(全6回)午後7時～7時50分・8時～8時50分 師志村龍紀 一般区民 費1時間350円・2時間連続600円 当日参加 定15名

◆バレエ&ストレッチ①② お子様と一緒に、お一人でも参加いただけます 1月17日～3月7日木曜(全8回)①午後3時～3時50分②4時～4時50分 師蜂谷麻美 一般区民(①のみお子様との参加可) 費6,000円 電話・さざんかネット・往復はがき 定20名 ①4455②4456

#### 障がいのある方のための教室

◆卓球&車いす卓球タイム 車いす卓球の体験 10月20日、12月15日、2月16日偶数月の第3土曜午前10時～午後0時 師横尾文代・三浦弘子 車いすの方も含む一般区民 費600円、障がい者区民350円 電話事前申し込み 定25名

### 松ノ木運動場

#### フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室 たっぷりストレッチとフォームメンテナンス 11月8日木曜午前9時～11時 師長谷川佳文 一般区民 費1,000円、貸出用ポール別途300円 電話・窓口(11月7日×切) 定20名 リハビリ等での参加可。度合いによって介助人要

### 大宮前体育館

#### 子どもの教室

◆ちびっこダンス 曲に合わせてリズム感を学ぶちびっこダンス教室 10月15日～12月17日月曜(全10回)午後3時5分～4時5分 4歳～小学1年生 費10,000円 窓口・電話受付(先着順) 定20名

◆キッズ空手教室 空手を通じ礼儀正しく強い体と協調性を育てます。10月23日～12月25日火曜(11月20日、12月18日を除く・全8回)午後4時30分～午後5時30分 年長～小学校低学年 費8,000円 窓口・電話受付(先着順) 定20名

◆サッカースクールSKY ライセンス保持者が直接指導するサッカー教室です。10月15日～12月17日月曜(全10回)U-8:午後3時50分～4時50分・U-10:午後4時50分～5時50分・U-12:午後5時50分～6時50分 小学生 費20,000円 窓口・電話受付(先着順) 定25名

◆bjバスケットボールスクール テクニックやチームワークの大切さなど指導していきます 10月15日～12月17日月曜(全10回)低学年:午後4時50分～5時50分・高学年:午後5時50分～6時50分 小学生 費10,000円 窓口・電話受付(先着順) 定30名

#### フィットネス

★ボディメイク 自重を使うトレーニングでゆがみを調整していきます 10月20日～12月22日土曜(祝日・第2土曜を除く)午後1時10分～1時55分 一般区民 費400円 当日直接体育館で受付 定30名

★らくらく健康タイムすこやか美活体操 ボールを使って筋トレやリズム体操を行うクラスです 10月17日～12月26日水曜午前9時10分～9時55分 一般区民 費300円 当日直接体育館で受付 定20名

#### シニア向け

◆機能調整腰痛ケア 体の不調を軽減していきましょう。丁寧に指導します 10月15日～12月17日月曜(全10回)午前11時～午後0時15分 おおむね50歳以上 費10,000円 窓口・電話受付(先着順) 定8名

◆ロコモ対策運動 ずっと健康でいるために!楽しく運動を続ける教室です 10月18日～12月27日木曜(11月8日・22日を除く・全9回)午前10時15分～11時15分 おおむね50歳以上 費9,000円 窓口・電話受付(先着順) 定10名

◆整形外科ヨガ イスに座って行う整形外科医監修のヨガ教室です 10月17日～12月26日水曜(全11回)午後2時40分～午後3時40分 おおむね50歳以上 費11,000円 窓口・電話受付(先着順) 定12名

### 妙正寺体育館

#### 子どもの教室

◆幼児HIPHOP 音楽に合わせて楽しく元気に踊ります 火曜午後3時15分～4時15分 4歳児～未就学児 総合受付に直接お越しください 定20名 平成31年3月まで実施。開催数・金額は受付にて

◆高学年HIPHOP 音楽に合わせて楽しく元気に振付を覚えます 火曜午後5時45分～6時45分 小学4～6年生 総合受付に直接お越しください 定20名 平成31年3月まで実施。開催数・金額は受付にて

#### 親子の教室

◆幼児親子体操 楽しみながら親子のスキンシップを図ります 木曜午後3時15分～4時15分 2歳半～4歳児とその保護者 総合受付に直接お越しください 定20組 平成31年3月まで実施。開催数・金額は受付にて

★親子リズム体操 音楽に合わせて身体を動かします 第2・4土曜午前10時30分～11時30分 4歳児～未就学児とその保護者 費610円 教室開始30分前より先着申込 定20組 参加者1名に対して保護者1名でご参加ください

#### フィットネス

★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ます 第2・4土曜午前9時15分～10時15分 産後～1歳半までのお子さまがいるお母さま 費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

★一番脂防り エクササイズで、理想の体型に近づけましょう 第2・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) 費610円 教室開始30分前より先着申込 定40名 室内シューズが必要となります

★おなかスッキリ おなか周りを集中的にスッキリしましょう 第1・3日曜午前9時15分～10時15分 15歳以上(中学生を除く) 費610円 教室開始30分前より先着申込 定40名 室内シューズが必要となります

★ヨガ&ピラティス 第1週目はヨガ・第3週目はピラティスをおこないます 第1・3日曜午前10時30分～11時30分 15歳以上(中学生を除く) 費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て動いていきます 第1・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) 費610円 教室開始30分前より先着申込 定40名

#### シニア向け

★ロコモ予防体操 衰えやすい筋肉やバランス能力を無理なく鍛えます 火曜午前9時10分～9時55分 50歳以上 ※50歳未満も可 費550円 教室開始30分前より先着申込 定25名 室内シューズが必要となります

### 杉並第十小学校温水プール

#### 水泳

★水中運動 浮力を利用し、足腰に負担をかけない水中運動 11月12日、12月3日、1月7日午前10時～10時55分 水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 当日受付 定30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 🌟=さざんかネット(ネット申込・事前に個人登録が必要)

## 杉並第十小学校温水プール

### 水泳

- ★**アクアピクスタイム** アクアピクスの入門 時10月15日、11月26日、12月17日、1月21日午前10時～10時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲当日受付 定30名
- ★**アクアサイズ ベーシック** 初心者向きの水中運動 時10月18日、11月1日・15日、12月6日・20日、1月10日午前10時～10時55分 師日本アクアサイズ協会 15歳以上(中学生を除く) 費500円 甲当日受付 定30名
- ★**アクアサイズ シェイプアップ** 水中での筋力トレーニングを取り入れた全身運動 時10月25日、11月8日・22日、12月13日・27日、1月17日木曜午前10時～10時55分 師日本アクアサイズ協会 15歳以上(中学生を除く) 費500円 甲当日受付 定30名
- ★**ワンポイントレッスン** ひとり5分程度の指導 時10月21日、11月4日・18日、12月2日・16日、1月13日・20日日曜午前10時～10時55分 師一般区民 費入場料 甲当日受付 定10名
- ◆**泳力アップ 初級** 25m完泳の為の息継ぎ等のレッスン 時11月4日、12月2日、1月13日日曜午前11時～11時55分 師 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定10名
- ◆**泳力アップ 中級** クロール、背泳ぎ、バタフライ等のレッスン 時10月21日、11月18日、12月16日、1月20日日曜午前11時～11時55分 師 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定10名
- ◆**バタフライナイト①②** ①基本レッスン②フォームの完成 時12月1日・8日・15日土曜①午後5時～5時55分②午後6時～6時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定各10名
- ◆**プレストナイト①②** ①基本レッスン②フォームの完成 時12月22日、1月5日土曜①午後5時～5時55分②午後6時～6時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(両日共12月15日午前9時から) 定10名
- ◆**バックストロークナイト①②** ①基本レッスン②フォームの完成 時1月12日・19日土曜①午後5時～5時55分②午後6時～6時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を

### お知らせ 施設設備等の改修工事のため休場します

**上井草スポーツセンター**  
平成30年11月5日(月)から平成31年3月15日(金)まで(予定)

**杉並第十小学校温水プール**  
平成31年1月23日(水)から平成31年3月8日(金)まで

**松ノ木運動場野球場**  
平成31年1月4日(金)から平成31年2月15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。

- 除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定10名
- ◆**ビギナースイム** かなづちからの脱出 時11月1日、12月6日、1月10日木曜午前11時～11時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定8名
  - ◆**エンジョイスイム** 初級者のためのステップアップ 時10月18日、11月15日、12月20日、1月17日木曜午前11時～11時55分 師水泳連盟 15歳以上(中学生を除く) 費入場料 甲電話受付(開催日前週の日曜午前9時から) 定10名

## 高井戸温水プール

### フィットネス

- ◆**木曜ヨガ①** 時1月17日～3月7日木曜(全8回)午前9時30分～10時30分 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**木曜ヨガ②** 時1月17日～3月7日木曜(全8回)午前11時～午後0時 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**金曜ヨガ①** 時1月18日～3月8日金曜(全8回)午前9時30分～10時30分 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**金曜ヨガ②** 時1月18日～3月8日金曜(全8回)午前11時～午後0時 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**木曜夜間ヨガ①** 時1月17日～3月7日木曜(全8回)午後6時15分～7時15分 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**木曜夜間ヨガ②** 時1月17日～3月7日木曜(全8回)午後7時30分～8時30分 師 満16歳以上の方 費8,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**水曜おためし夜間ヨガ①** 時2月13日～3月27日水曜(全4回)午後6時15分～7時15分 師 杉並区在住・在勤・在学の満16歳以上 費4,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名
- ◆**水曜おためし夜間ヨガ②** 時2月13日～3月27日水曜(全4回)午後7時30分～8時30分 師 杉並区在住・在勤・在学の満16歳以上 費4,000円 甲往復はがき(12月9日必着) 定10名

### 親子の教室

- ★**輪おどりエクササイズ** 時第2・4土曜午前11時10分～11時55分 師 3歳～小学生と保護者 費730円 甲当日申込 定20名
- ★**子連れヨガ** 時第1・3日曜午前10時5分～10時50分 師 16歳以上(未就学児1名可) 費730円 甲当日申込 定20名

### 球技・ゲーム

- ◆**ビーチバレーボール教室(小学生)** 砂浜でバレーをしよう!プロ選手が魅力を伝えます! 時11月6日・11月13日・11月20日・11月27日火曜午後4時15分～5時15分 師 黄 秀京 師 小学1年生～6年生男女 費1250円 甲総合受付(当日申込) 定16名 他雨天中止
- ◆**ビーチバレーボール教室(中学生以上)** 砂浜でバレーをしよう!プロ選手が魅力を伝えます! 時11月6日・11月13日・11月20日・11月27日火曜午後5時20分～6時50分 師 黄 秀京 師 中学生以上男女 費1250円 甲総合受付(当日申込) 定16名 他雨天中止
- ◆**ビーチサッカー教室** 砂浜でサッカーをしよう!プロ選手が魅力を伝えます! 時11月7日・11月21日・11月28日水曜午後7時20分～8時50分 師 森重瑞紀 師 中学生以上男女 費1150円 甲総合受付(当日申込) 定16名 他雨天中止
- ◆**大人のフットサル教室** 初心者も歓迎!FC東京のコーチが丁寧に指導します! 時11月1日・11月8日・11月15日・11月22日・11月29日木曜午後7時25分～8時55分 師 FC東京普及部コーチ 師 18歳以上男女 費1150円 甲総合受付・電話 定16名 他申込みは10月18日(木)より開始

### フィットネス

- ★**スタイルアップトレーニング** 時月曜午後7時10分～7時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**かんたんピラティス** 時月曜午後8時10分～8時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**リンバストレッチ** 時火曜午前10時35分～11時25分 師 一般 費770円 甲当日申込 定25名
- ★**ストレッチ&ピラティス** 時水曜午後0時5分～0時50分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**ボディシェイプ** 時水曜午後1時10分～1時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定25名
- ★**初めてのラテンダンス** 時木曜午後7時10分～7時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**リラクソヨガ** 時木曜午後8時10分～8時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**静☆ヨガ** 時金曜午後7時10分～7時55分 師 一般 費730円 甲当日申込 定10名
- ★**美しくおどりエクササイズ** 時第2・4土曜午後0時5分～0時50分 師 13歳以上 費730円 甲当日申込 定20名
- ★**モーニングヨガ** 時第1・3日曜午前9時10分～9時55分 師 13歳以上 費730円 甲当日申込 定25名

### シニア向け

- ★**高齢者はだしのんびり健康運動** 時月曜・火曜午前9時10分～10時10分 師 概ね60歳以上 費710円 甲当日申込 定35名
- ★**フレイル予防体操** 時火曜・木曜午前9時30分～10時20分 師 概ね60歳以上 費710円 甲当日申込 定15名

## 永福体育館

### 子どもの教室

- ★**親子ではだし遊び・孫と一緒にはだし遊び** 時月曜・火曜午前11時45分～12時45分 師 3歳～と保護者 費770円 甲当日申込 定20組
- ★**はだしてサッカー①(園児)** 時月曜・水曜午後3時30分～4時30分 師 3歳～未就学児 費1,250円 甲当日申込 定40名
- ★**はだしてサッカー②(小学生低学年)** 時月曜・水曜午後4時30分～5時30分 師 小学1～3年生 費1,250円 甲当日申込 定40名
- ★**はだしてサッカー③(小学生高学年)** 時月曜・水曜午後5時30分～6時45分 師 小学4～6年生 費1,250円 甲当日申込 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。



- ① 荻窪体育館 03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号
- ② 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
- ③ 高円寺体育館 03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号
- ④ 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
- ⑤ 松ノ木運動場 03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号
- ⑥ 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
- ⑦ 高井戸温水プール 03-3331-7841 〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号
- ⑧ 妙正寺体育館 03-3399-4224 〒167-0033 清水3丁目20番12号
- ⑨ 永福体育館 03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号
- ⑩ 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。