

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2020 **冬**

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 FAX 03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- はじめてのフェンシング体験会
 - ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪
 - ふれあいバスケットボール教室
 - ふれあい「スポ・レク」体験会
 - 寄付のご報告
 - これから募集の教室

杉並フェンシング教室

フェンシングでマナーを学び 心と体を育む

いよいよ開催が近づく東京2020オリンピック大会での注目競技の一つ、フェンシング。圧倒的なスピードと華麗なテクニック、頭脳的な剣さばきによる駆け引きなど、非常にハードなスポーツの印象があるかもしれませんが、実はゴルフやテニスと同じように、年を重ねても安全に楽しんで続けることができる競技です。その特性から、近年、老若男女問わず人気が高まっている競技の一つでもあります。

今回は大宮前体育館で開催されている「フェンシング教室」から、未来に向け頑張っている子どもたちの様子をご紹介します。

プレ?
(用意)
用意はいいか?

アレ!
(はじめ)
試合開始の号令

アルト!
(止め)
試合をやめるための合図

※これは、フェンシングで使われる掛け声。フェンシング用語の多くはフランス語が使用されています。

上段左から武笠蓮美さん、大吉アテナさん、
下段左から安西笙真くん、安西一真くん

安西 一真くん(小5)、**安西 笙真くん**(小3)の兄弟は、小学校1年生の秋にフェンシングを始め、「今は、試合で相手から点をとったり、とられた

後に取り返したりすることが一番楽しい!」と元気に話します。

武笠 蓮美さん(小5)と**大吉 アテナさん**(中1)の女子2人は、「試合が一番楽しい。教室でみんなと会って、試合練習を積み重ねていくのが毎回の楽しみ。試合でもっともっと強くなれたらいいです。」と弾むように話します。

4人に今後の目標を聞いてみると、「少年フェンシング大会ベスト8」「大会優勝!メダル!」「早くスピードをつけて動けるようになりたい!」「バランスを崩さず、一試合に集中!」とそれぞれの目標について目を輝かせて話してくれました。

高橋 宏監督

「フェンシングの騎士道の精神は、日本の剣道などの武士道にも通じ、礼に始まり礼に終わると言われ、子どもたちには、試合での礼儀作法、あいさつ、マナーの大切さを伝えています。一方で、金属の剣を使用するので、怪我の無いよう安全を確保することが何よりも重要です。

この教室では、他の塾や習い事と両立しながら通っている子も多いですが、フェンシングは楽しいスポーツなんだということを一番に感じてもらいたいですし、バランスよく競技と付き

合って、長く続けてもらいたいと考えています。」監督に将来の夢を聞くと「将来、オリンピックで金メダルを取るように選手が杉並から巣立ってくれたらうれしいですね。」と満面の笑顔で応えてくれました。

松山 大輔コーチ

「現在の競技スポーツでは、強い子を育てることが多いように感じますが、この教室では純粋に楽しんでくれる子を増やして、そんな子どもたちの拠点となるクラブにしていきたいです。」と熱い思いを話してくれました。

12月7日の取材当日は、毎年恒例のお楽しみ会でもあるクリスマスカップの開催日でした。仲間に精いっぱい声援を送り、試合に熱中する子供たちの姿から、フェンシングが本当に好きで楽しんでいる様子が伝わってきました。

fencing

フェンシングは中世ヨーロッパの騎士道に端を発する剣技です。語源のFENCE(垣根、守る)には、身を守る、名誉を守る、ルールを守るという意味があり、騎士の名誉の象徴と言われています。使用する武器や攻撃の有効面の違いにより、フルーレ、エペ、サーブルの3種目があります。実は、第1回オリンピックから現在のオリンピックまで継続して行われている伝統ある競技でもあるのです。

フェンシング教室についてのお問い合わせは、当財団事業係まで

2面に、「はじめてのフェンシング体験会」募集記事があります! 興味のある方はぜひお申し込みください!

クロスアップ!

杉並区区民体育祭から

『杉並区民綱引き大会』

さまざまな競技が行われる杉並区区民体育祭ですが、誰もが気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会では19種目が催されています。その中の一つ『綱引き大会』が11月24日に荻窪体育館で行われました。当日は小学生から高齢者、エベレスト国際ナショナルスクールの学生、日本大学相撲部などが参加し、まさに『誰もが』

参加できる大会でした。

杉並区民綱引き大会は杉並区民のスポーツを支えるスポーツ推進委員と杉並区綱引き連盟の皆さんで運営されています。

来年度もさまざまな大会が予定されていますので、ご注目ください。大会情報は広報すぎなみに随時掲載されます。

綱引きは一本の綱を皆で引くことで気持ち一つにつながる、楽しいスポーツです。多くの人に楽しんでいただきたい。

実行委員長 **圓子 親一さん**

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

ボルダリング教室

ボルダリング競技を地元のクラブで体験しませんか♪

【日 時】

2月15日～3月14日までの毎週土曜日(全5回)
10:00～12:00

【会 場】

ボルダリングスペース(BLEAU)ブロー
高円寺南3-6-3

【講 師】

ボルダリングインストラクター
林美紅

【対 象】

区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
(中学生を除く)

【費 用】

10,000円

【定 員】

10名

【申込み】

往復はがきまたはWeb申込1月31日(金)
必着(申込多数の場合は抽選)

はじめてのフェンシング体験会

とても楽しい!カッコイイ!フェンシングを体験してみよう!

【日 時】

2月29日(土)・3月7日(土)(どちらか1回ご参加ください。)
①16:00～ ②17:00～
(1回の体験時間は30分程度です。)

【会 場】

大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

【講 師】

杉並区フェンシング協会

【対 象】

①小学1～3年生
②小学4年～中学生

【費 用】

無料

【定 員】

各回20名程度

【申込み】

電話申込(先着順)
令和2年2月1日から定員になり
次第締め切り

ふれあいバスケットボール教室

知的障害のある方のバスケットボール教室です。練習から
ゲームまでおもしろいバスケットボールを楽しみましょう!

【日 時】

2月9日(日)13:00～15:00

【会 場】

永福体育館(永福1-7-6)

【講 師】

後藤岳人

【対 象】

区内在住・在勤・在学・通所の
小学生以上の知的障害のある方

【費 用】

100円(当日集金)

【定 員】

30名(定員になり次第締め切り)

【申込み】

電話またはFAX

スポーツをはじめよう!ウォーキング講習会

スポーツとしてのウォーキング!体幹を使っ
てしっかりと歩くことで、全身の筋肉が鍛え
られる正しいウォーキングを習得します。

【日 時】

3月8日(日)13:00～16:00

【会 場】

高円寺体育館

【講 師】

東京都ウォーキング協会 小谷好美

【対 象】

区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

【費 用】

1,000円

【定 員】

30名

【申込み】

往復はがきまたはWeb申込2月21日(金)必着(申込多数の場合は抽選)

ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪

チェックポイントで、クイズやスポーツ体験を楽しみなが
ら地域探検をします。
ゴール地点は体力に合わせて選ぶことができます。

【日 時】

3月28日(土)9:30～16:00(10:00スタート)

【会 場】

杉並区役所西側に集合 受付後スタート

【対 象】

一般区民(小学生は保護者同伴)

【費 用】

子供(小学生以下)100円 大人200円

【定 員】

100名

【申込み】

2月3日(月)から往復はがきまたはWeb申込(申込多数の場合は抽選)

ふれあい「スポ・レク」体験会

子供も大人も、みんなで一緒に障害者スポーツを楽しもう!

【日 時】

3月15日(日)10:00～15:00

【会 場】

高井戸地域区民センター

【対 象】

障害者とその家族を含む一般区民(小学生は保護者同伴)

【費 用】

無料

【定 員】

50名程度

【申込み】

電話申込(先着順)またはFAX

【主催】

杉並区障害者施策課

寄付のご報告

令和元年8月18日(日)に開催さ
れた【東京ヴェルディホームタウ
ンデー】のサッカー試合会場から始
まった『コラボTシャツチャリティ
販売』は、ホームタウンデー終了後
も、当財団指定管理施設にて11月
末日まで行いました。販売総金額は、

92,000円となり、次代を担う子ど
もたちの夢を育てる**《杉並区次世代
育成基金》に、全額寄付**をいたしま
した。
ご支援いただきました皆さまに心
より感謝申し上げます。
ありがとうございました!

これから 募集の教室

プラス +スポーツで生き活きたした毎日を!

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
- ✳=さざんかなっと
(ネット申込・事前に個人登録が必要)

荻窪体育館

令和2年1月13日(月・祝)～3月16日(月) 昇降機工事の
ため、エレベーターがご利用いただけません

子どもの教室

- ◆チアリーディング教室体験会 令和2年度通年教室参加希望者向け 2月15日土曜午後3時～4時 師 濱名和美・諏訪千尋 2月15日～電話受付(先着順) 定20名
- ◆HIPHOP教室体験会 令和2年度通年教室参加希望者向け 2月16日日曜午後4時～5時 師 Aya 令和2年度小学2年生～中学3年生 費 無料 2月15日～電話受付(先着順) 定20名
- ◆チアリーディング教室 令和2年度通年教室生徒募集 令和2年4月スタート予定 ①火曜②金曜いずれも(1)午後4時～5時(2)午後5時～6時(3)午後6時～7時 師 諏訪千尋・濱名和美 区内在住・在園・在学の令和2年度(1)年長・小学1年生(2)小学2・3年生(3)小学4・5年生 費 4,000円 2月15日から往復はがきで申込み。詳細はお問合わせください 定若干名

- ◆HIPHOP教室 令和2年度通年教室生徒募集 令和2年4月スタート予定 ①午後5時～6時プライマリークラス②午後6時～7時ジュニアクラス 師 emi・Aya 区内在住・在学の令和2年度①小学2年生～4年生②小学5年生～中学3年生 費 4,000円 2月15日から往復はがきで申込み。詳細はお問合わせください 定若干名
- ◆bjジュニアバスケットボールスクール 令和2年度通年教室生徒募集 令和2年4月スタート予定 木曜午後5時～7時 師 b j アカデミーコーチングスタッフ 区内在住・在学の令和2年度小学3年生～6年生 費 4,000円 3月1日から往復はがきで申込み。詳細はお問合わせください 定若干名
- ★小学生ソフトバレーボール教室 基本の動きから試合まで体験できます 2月2日、3月1日日曜午前9時～11時 師 杉並区ソフトバレーボール連盟 小学生 費 100円 当日直接(先着順) 定15名

フィットネス

- ◆気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング 痛み・こりなどの改善を目指します 1月19日・26日、2月9日・16日・23日、3月8日・15日日曜午後1時～2時30分 師

- 小林伸江、MASAE 一般区民 費 550円 1週間前午後4時～電話受付(先着順) 定20名
- ★楽しく健康タイム 冬 リフレッシュヨガ 1月22日・29日、2月5日・12日・26日、3月4日・11日・25日水曜午前11時～正午、正午～午後1時 師 林田寛子 一般区民 費 1時間350円、2時間600円 当日直接(先着順) 定70名 他 防寒用ブランケット等持参
- ★Saturday Brunch Time Ⅲ 小さいボールで柔かい体・強い体 ボールを使ってストレッチします 1月25日、2月8日・22日、3月14日・28日(第2、第4土曜)午前11時15分～午後0時45分 師 HIKARU 一般区民 費 550円 当日直接(先着順) 定50名
- 〈次年度教室の予定〉
- ★楽しく健康タイム 楽しくダンスエクササイズ カーヴィボディを目指してエクササイズ! 4月8日スタート予定 水曜(第3水曜を除く) ①午前11時～正午②正午～午後1時 一般区民
- ◆気軽にフィットネス ヤムナボディローリング ヤムナボールで骨を刺激し、筋肉を再教育します 4月5日スタート予定 日曜午後1時10分～2時40分 一般区民
- ★ふらっとエクササイズ ヨガ 土曜日のエクササイズでリフレッシュ 4月11日スタート予定 第2第4土曜午

※4月以降の教室は令和2年度予算成立を前提としています。

※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。

前11時15分～午後0時45分 ㊦一般区民

障がいのある方のための教室

◆障害者サウンドテーブルテニス 障がいのある方もない方も一緒に楽しめます ㊦1月18日、3月21日土曜午後1時～3時 ㊦佐野守 ㊦どなたでも 費100円 ㊦開催日5日前までに電話申込(先着順) 定15名

★障害者ユニカール 障がいのある方もない方も一緒に楽しめます ㊦3月8日日曜午前11時～午後1時 ㊦杉並区ユニカール協会 ㊦どなたでも 費100円 ㊦当日直接(先着順) 定20名

シニア向け

★初めての太極拳 身体のバランスを強化し、転倒予防 ㊦1月26日、3月22日(第4日曜)午前9時～10時30分 ㊦高島和恵 ㊦50歳以上 費550円 ㊦当日直接(先着順) 定30名

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

親子の教室

◆親子でリズム遊び、リトミック教室 音楽に合わせて絵本の世界を冒険 ㊦2月15日～3月21日土曜(全6回)午前10時半～11時半 ㊦野村り子 ㊦2～3歳のお子様と保護者 費4,500円 ㊦往復はがき(12月15日～1月22日必着) 定15組 ㊦区民集会所和室 ㊦

球技・ゲーム

★個人フットサルナイト 当日集まった方でゲームを楽しみます ㊦1月21日～3月17日第1・3火曜午後7時～9時 ㊦井口 真 ㊦一般区民 費600円 ㊦当日参加 定30名

フィットネス

★リフレッシュヨガ 心も身体もリフレッシュ ㊦1月16日、2月20日、3月19日第3木曜午前10時10分～11時40分 ㊦山本美也子 ㊦一般区民 費600円 ㊦当日参加 定25名 ㊦区民集会所体育室

★土曜の夜のエクササイズ ポールストレッチ ㊦1月11日、2月8日、3月14日第2土曜午後7時10分～8時40分 ㊦志村龍紀 ㊦一般区民 費600円 ㊦当日参加 定15名 ㊦区民集会所集会室

★大人の休日ヨガ 呼吸法、ハタヨガや筋肉強化の動き ㊦1月25日、2月22日、3月28日第4土曜午後7時10分～8時40分 ㊦山本美也子 ㊦一般区民 費600円 ㊦当日参加 定25名 ㊦区民集会所体育室

文化教室

◆アロマクラフト教室 フラワーボトルとネイルケアオイルを作ります ㊦3月15日日曜午前10時～正午 ㊦大久保まりえ ㊦一般区民 費1,000円(材料費含む) ㊦電話事前申込 定30名 ㊦区民集会所集会室

◆自分探しの手相教室 誰でも幸せになれる手相の活用法 ㊦1月19日、2月16日(全2回)日曜午前10時～正午 ㊦瀧口ひとみ ㊦一般区民 費2,000円(テキスト代含む) ㊦電話事前申込 定20名 ㊦区民集会所和室

杉並第十小学校温水プール

子どもの教室

◆アーティスティックスイミング(シンクロ)体験 アーティスティックスイミング(シンクロ)教室を体験 ㊦3月14日土曜午後5時～7時 ㊦小川みゆき ㊦25m以上泳げる小学生 費260円 ㊦電話受付先着順 定20名

◆幼小チャレンジスイム① 幼稚園年長クラスが水に慣れる教室 ㊦3月10日～31日火曜午後4時20分～5時20分 ㊦パオパオスポーツ ㊦幼稚園年長 費4,000円 ㊦往復はがき 定15名

◆幼小チャレンジスイム② 小学1・2年向け水泳の基礎教室 ㊦3月10日～31日火曜午後5時20分～6時20分 ㊦パオパオスポーツ ㊦小学1・2年生 費4,000円 ㊦往復はがき 定25名

フィットネス

★木曜アクア(ベーシック) 初級者向けアクアビクス ㊦3月19日木曜午前10時～10時55分 ㊦日本アクアサイズ協会 ㊦一般区民 費500円 ㊦当日先着順 定30名

★木曜アクア(シェイプアップ) 中級者向けアクアビクス ㊦3月12日・26日木曜午前10時～10時55分 ㊦日本アクアサイズ協会 ㊦一般区民 費500円 ㊦当日先着順 定30名

★水中運動 初心者向け水中運動で基礎的動きを学びます ㊦3月30日月曜午前10時～10時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦当日先着順 定30名

★アクアビクスタイム 初心者向けアクアビクス ㊦3月16日月曜午前10時～10時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦当日先着順 定30名

水 泳

◆ビギナースイム ほとんど泳げない人対象の教室 ㊦3月12日木曜午前11時～11時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週金曜9時～電話受付 定8名

◆エンジョイスイム 息継ぎをマスターして25mを楽に泳ごう! ㊦3月19日木曜午前11時～11時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週金曜9時～電話受付 定10名

◆ブレスト(平泳ぎ)ナイト① 平泳ぎ初心者の為の基本レッスン ㊦3月21日土曜午後5時～5時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週土曜9時～電話受付 定10名

◆ブレスト(平泳ぎ)ナイト② 平泳ぎ中級者教室でフォームを完成を目指します ㊦3月21日土曜午後6時～6時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週土曜9時～電話受付 定10名

◆バックストローク(背泳)ナイト① 背泳ぎ初心者の為の基本レッスン ㊦3月28日土曜午後5時～5時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週土曜9時～電話受付 定10名

◆バックストローク(背泳)ナイト② 背泳ぎ中級者教室でフォームを完成を目指します ㊦3月28日土曜午後6時～6時55分 ㊦杉並区水泳連盟 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週土曜9時～電話受付 定10名

◆泳力アップ初級 25m完泳を目指す息継ぎ等をマスターします ㊦3月22日日曜午前11時～11時55分 ㊦飛田慶子 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週日曜9時～電話受付 定10名

◆泳力アップ中級 クロール、平泳ぎ、バタフライ等中級者向け教室 ㊦3月15日日曜午前11時～11時55分 ㊦高見沢美恵子 ㊦一般区民 費入場料 ㊦開催日前週日曜9時～電話受付 定10名

★ワンポイントレッスン ひとり5分の個人レッスン ㊦3月15日・22日日曜午前10時～10時55分 ㊦飛田慶子・高見沢美恵子 ㊦一般区民 費入場料 ㊦当日先着順 定10名

松ノ木運動場

子どもの教室

◆かけっこ教室 春 2年生クラス 正しいフォーム、早く走るための基本の習得 ㊦4月8日～5月27日水曜(4月29日、5月6日を除く、予備日6月10日・17日・全6回)午後3時5分～4時 ㊦武井隆次 ㊦区内在住・在学の令和2年度小学2年生 費4,800円 ㊦往復はがき3月16日必着(抽選) 定15名

◆かけっこ教室 春 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 ㊦4月8日～5月27日水曜(4月29日、5月6日を除く、予備日6月10日・17日・全6回)午後4時～4時55分 ㊦武井隆次 ㊦区内在住・在学の令和2年度小学3～6年生 費4,800円 ㊦往復はがき3月16日必着(抽選) 定20名

◆ベースボール教室 春 未就学児クラス ボール遊びを通じて投げる、捕る、打つ、走るを楽しく学びます ㊦4月21日～6月23日火曜(5月5日、6月2日を除く、予備日6月30日、7月7日・14日)午後3時15分～4時15分 ㊦J.T.STRENGTH&CONDITIONING ㊦区内在住・在学・令和2年4月1日現在・未就学児(4～6歳) 費7,200円 ㊦往復はがき4月9日必着(抽選) 定20名

◆ベースボール教室 春 ビギナークラス 野球の基本動作を楽しく学びながら運動能力の向上も目指します ㊦4月21日～6月23日火曜(5月5日、6月2日を除く、予備日6月30日、7月7日・14日)午後4時25分～5時55分 ㊦J.T.STRENGTH&CONDITIONING ㊦区内在住・在学・令和2年4月1日現在・小学1～3年生 費8,000円 ㊦往復はがき4月9日必着(抽選) 定20名

◆ベースボール教室 春 ステップアップクラス 軟式球、グローブを使って野球の基本および技術指導をします ㊦4月21日～6月23日火曜(5月5日、6月2日を除く、予備日6月30日、7月7日・14日)午後6時5分～7時35分 ㊦J.T.STRENGTH&CONDITIONING ㊦区内在住・在学・令和2年4月1日現在・小学生 費9,600円 ㊦往復はがき4月9日必着(抽選) 定20名

◆キッズテニス教室 1・2年生クラス ラケットの持ち方から基礎、ルールを指導します ㊦5月13日～11月18日水曜(毎月3回、8月お休み・全18回)午後3時～3時50分(予備日あり・詳細は運動場まで) ㊦村上えい子 ㊦区内在住・在学の令和2年度小学1～2年生の初心者 費18,000円 ㊦往復はがき4月13日必着(抽選) 定16名

◆キッズテニス教室 3～6年生クラス ラケットの持ち方から基礎、ルールを指導します ㊦5月13日～11月18日水曜(毎月3回、8月お休み・全18回)午後3時55分～4時45分(予備日あり・詳細は運動場まで) ㊦村上えい子 ㊦区内在住・在学の令和2年度小学3～6年生の初心者 費18,000円 ㊦往復はがき4月13日必着(抽選) 定16名

◆キッズテニス教室 すてっぷあつぷCクラス 経験者のためのすてっぷあつぷ教室、初級対象 ㊦5月13日～11月18日水曜(毎月3回、8月お休み・全18回)午後4時50分～5時50分(予備日あり・詳細は運動場まで) ㊦村上えい子 ㊦区内在住・在学の小学生(前年度受講者または経験者) 費19,800円 ㊦往復はがき4月13日必着(抽選) 定16名

◆キッズテニス教室 すてっぷあつぷABクラス 経験者のためのすてっぷあつぷ教室、中級対象 ㊦5月13日～11月18日水曜(毎月3回、8月お休み・全18回)午後5時55分～6時55分(予備日あり・詳細は運動場まで) ㊦村上えい子 ㊦区内在住・在学の小学生(前年度受講者または経験者) 費19,800円 ㊦往復はがき4月13日必着(抽選) 定16名

フィットネス

◆春の善福寺川を歩くノルディックウォーキング教室 ポールを使って善福寺川をウォーキング ㊦4月16日、5月21日、6月18日木曜午前10時～11時30分 ㊦長谷川佳文 ㊦区内在住・在学・在勤15歳以上(中学生を除く、区外の方も歓迎) 費1,000円 ㊦窓口または電話(先着順) 定20名 ㊦貸出ボール希望の方は別途300円

球技・ゲーム

◆中級テニス教室 テニス技術の向上とゲームを楽しめる技術習得を目指す ㊦4月11日～5月16日土曜(予備日6月6日・13日・全6回)午前9時～11時 ㊦杉並区テニス連盟 ㊦区内在住・在学・在勤の15歳以上の方(中学生を除く) 費7,500円 ㊦往復はがき、さざんかねっと3月15日必着 定22名 ㊦5623

上井草スポーツセンター

3月末までの教室情報になります

球技・ゲーム

◆女性&初心者向け個サル 余暇の時間に運動したい女性の方におススメ! ㊦2月15日土曜午前11時20分～午後0時50分、2月16日日曜午後7時20分～8時50分 ㊦FC東京 ㊦サッカー・フットサル初心者の男女(中学生以上) 費各730円 ㊦施設受付・電話 定各40名

◆レディースエンジョイフットボール 指導担当はFC東京!女性限定のサッカー教室です! ㊦2月3日～17日月曜(全3回)午後7時20分～8時50分 ㊦FC東京 ㊦中学生以上の女性 費各520円 ㊦施設受付・電話 定各30名

子どもの教室

◆幼児・児童のボールゲーム教室「4歳～未就学児クラス」 ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう! ㊦2月4日・25日火曜午後3時10分～3時55分 ㊦4歳～未就学児 費各620円 ㊦施設受付・電話 定各20名

◆幼児・児童のボールゲーム教室「小学1年生～3年生クラス」 ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう! ㊦2月4日・25日火曜午後4時5分～4時50分 ㊦小学1年～3年生 費各620円 ㊦施設受付・電話 定各20名

◆※放課後エンジョイフットボール「小学1年生～3年生クラス」 放課後にみんなでサッカーをしよう! ㊦2月6日～27日木曜(2月20日を除く・全3回)午後4時～5時 ㊦FC東京 ㊦小学1年～3年生 費各520円 ㊦施設受付・電話 定各30名

◆※放課後エンジョイフットボール「小学3年生～6年生クラス」 放課後にみんなでサッカーをしよう! ㊦2月6日～27日木曜(2月20日を除く・全3回)午後5時30分～6時45分 ㊦FC東京 ㊦小学3年～6年生 費各520円 ㊦施設受付・電話 定各30名

※小学3年生は、どちらかのクラスを選択してください。
ひきつづき4面で各体育施設の教室をご紹介します。

※4月以降の教室は令和2年度予算成立を前提としています。

※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

フィットネス

★産後ボディケア お子さまを連れて参加出来ます。☺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費930円☑教室開始15分前より先着申込定15組☹祝日の開催はございません。☺♥

★かんたんエアロ☺水曜午前10時～10時50分☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定20名☹室内履き必須。☹祝日の開催はございません。

★ピラティス☺木曜(第3木曜を除く)午前10時～10時50分☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定20名☹祝日の開催はございません。

★アロマストレッチ☺日曜午後0時10分～1時☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定10名☹祝日の開催はございません。

★転倒防止体操☺日曜午後1時10分～2時☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定10名☹祝日の開催はございません。

★初めてのピラティス☺日曜午後3時30分～4時30分☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定10名☹祝日の開催はございません。

★リセットアロマストレッチ☺日曜午後4時40分～5時30分☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定10名☹祝日の開催はございません。

水 泳

★ステップアップエクササイズ☺火曜午後1時～1時50分☺16歳以上費620円☑教室開始30分前より先着申込定15名☹祝日の開催はございません。

★姿勢作り水中運動☺月曜午前9時30分～9時50分☺16歳以上費プール利用料のみ☑直接開催場所へ☹祝日の開催はございません。

★泳法ワンポイント☺水曜午後2時10分～2時30分☺16歳以上費プール利用料のみ☑直接開催場所へ☹祝日の開催はございません。

★水中運動☺金曜午後2時30分～2時50分☺16歳以上費プール利用料のみ☑直接開催場所へ☹祝日の開催はございません。



高井戸温水プール

水 泳

◆火曜水中エクササイズ①☺3月17日・24日・31日火曜(全3回)・午前10時～10時50分☺杉並区水泳連盟☺16歳以上の方費1,800円☑往復はがき(2月15日～2月22日必着)定20名

◆火曜水中エクササイズ②☺3月17日・24日・31日火曜(全3回)・午前11時～11時50分☺杉並区水泳連盟☺16歳以上の方費1,800円☑往復はがき(2月15日～2月22日必着)定20名

◆水曜水中エクササイズ①☺3月18日・25日水曜(全2回)・午前10時～10時50分☺杉並区水泳連盟☺16歳以上の方費1,200円☑往復はがき(2月15日～2月22日必着)定20名

◆水曜水中エクササイズ②☺3月18日・25日水曜(全2回)・午前11時～11時50分☺杉並区水泳連盟☺16歳以上の方費1,200円☑往復はがき(2月15日～2月22日必着)定20名

妙正寺体育館

3月末までの教室情報になります

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☺第2・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費620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

★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☺第2・4土曜午前9時15分～10時15分☺産後～1歳半までのお子様がいるお母さま費620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。祝日の開催はございません。♥

★一番脂防リ 楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズ☺第2・4土曜午前11時45分～午後0時45分☺15歳以上(中学生除く)費620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。祝日の開催はございません。

★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!!☺第1・3日曜午前9時15分～10時15分☺15歳以上(中学生除く)費620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。祝日の開催はございません。

★ヨガ/ピラティス 第1週目はヨガ・第3週目はピラティス☺第1・3日曜午前10時30分～11時30分☺15歳以上(中学生除く)費620円☑教室開始30分前より先着申込定40名☹祝日の開催はございません。

★ヨガフュージョン 静と動のポーズを組み合わせて動きカラダと心をスッキリ爽快!!☺第1・3日曜午前11時45分～午後0時45分☺15歳以上(中学生除く)費620円☑教室開始30分前より先着申込定40名☹祝日の開催はございません。

◆ステップダンスエアロ 様々なステップの動きを多くとりいれる有酸素運動☺1月10日～3月13日金曜(全10回)午後7時10分～7時55分☺15歳以上(中学生除く)費4,240円☑直接受付にて定40名☹室内履き必須。祝日の開催はございません。

◆ピラティス&リラクゼーション バランスを整え最後に気持ちよく筋肉をほぐします☺1月10日～3月13日金曜(全10回)午後8時5分～8時50分☺15歳以上(中学生除く)費4,240円☑直接受付にて定40名☹祝日の開催はございません。

◆パワーヨガ ヨガの動きで心地よく汗を流せるクラス☺1月8日～3月18日水曜(全11回)午後7時10分～7時55分☺15歳以上(中学生除く)費4,670円☑直接受付にて定35名

◆静☆ヨガ ヨガの動きでストレッチの時間を体感しませんか☺1月8日～3月18日水曜(全11回)午後8時5分～8



時50分☺15歳以上(中学生除く)費4,670円☑直接受付にて定35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、1月21日～3月31日火曜(2月11日を除く)午後3時15分～4時15分☺4～6歳費1回1,270円×月開催数☑受付にて直接申込定20名

◆小学生HIP HOP① 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、1月21日～3月31日火曜(2月11日を除く)午後4時30分～5時30分☺小学1～3年生費1回1,270円×月開催数☑受付にて直接申込定20名

◆小学生HIP HOP② 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、1月21日～3月31日火曜(2月11日を除く)午後5時40分～6時40分☺小学4～6年生費1回1,270円×月開催数☑受付にて直接申込定20名

◆永福フットサルスクール③ フットサルの基本技術やルールを身に付けます☺年間を通してご参加いただける登録制教室、1月16日～3月19日木曜午後6時～7時20分☺小学校5・6年生費1回1,270円×月開催数☑受付にて直接申込定20名☹定員各学年10名

フィットネス

◆フラヨガ フラダンスとヨガの動きを一緒に行います☺1月17日～3月27日金曜(3月20日を除く・全10回)午後7時10分～7時55分☺15歳以上(中学生を除く)費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

◆かんたんフラダンス フラダンスの基本のステップから始めます☺1月17日～3月27日金曜(3月20日を除く・全10回)午後8時10分～8時55分☺15歳以上(中学生を除く)費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

◆ピラティス 深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズ☺1月21日～3月31日火曜(2月11日を除く・全10回)午後2時～2時50分☺15歳以上(中学生を除く)費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

大宮前体育館

フィットネス

★ヨガ(カラダ) 呼吸に合わせてヨガのポーズを実施していきます。☺1月17日～3月27日金曜(祝日を除く)午後2時5分～2時50分☺浅賀☺16歳以上費510円☑当日先着順定35名

★X55(エクストリーム55) ステップ台を使用し下半身を中心に美脚を目指します☺1月17日～3月27日金曜(祝日を除く)午前9時10分～9時55分☺中島☺16歳以上費510円☑当日先着順定25名

シニア向け

◆はつらつ水中運動教室 水中で楽しく体を動かす教室です。☺1月22日～3月25日水曜(全10回)正午～午後0時45分☺大宮前体育館指導者☺16歳以上(シニア向け)費10,200円☑事前に入金申し込み(先着順)定5名

★健康レクリエーション 歌に合わせて貯筋運動やイス体操を行います。☺1月16日～3月26日木曜午前10時30分～11時30分☺高橋(健康運動指導士)☺16歳以上(シニア向け)費510円☑当日先着順定10名

※4月以降の教室は令和2年度予算成立を前提としています。

※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。

荻窪体育館……………☎03-3220-3381
〒167-0051 荻窪3丁目47番2号

高円寺体育館……………☎03-3312-0313
〒166-0003 高円寺南2丁目36番31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〉

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

を記入の上、各施設へお送りください。

1人1枚

〈返信用はがき表〉

申込者の
●郵便番号・住所
●氏名

を忘れずにご記入ください。

※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。
※消えるボールペン不可

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <http://sports-suginami.org/>