

10月10日(日)

参加無料

他にも、楽しいイベントが盛りだくさん!!

スポーツフェスティバルのおしらせ

イベントの参加やコンシェルジュの相談には事前予約が必要です。詳細は、各施設へお問い合わせください。

大宮前体育館

スポーツフェスティバルの日をお楽しみください。

- 9:00~9:30 親子チャリディング体験
- 9:45~10:30 チャリディング体験(5歳~小学3年生まで)
- 10:45~11:30 チャリディング体験(小学4年生以上)
- 12:00~13:00 ゴールボール体験会
- 11:00~11:30 / 11:30~12:00 スケートボード体験会
- 18:00~19:00 ヨガ無料体験

高井戸温水プール

様々な催しを用意しています。是非この機会に、スポーツをお楽しみください。

- 9:30~10:30 / 10:30~11:30 ヨガ教室
- 13:00~13:50 / 14:00~14:50 10:00~10:30 親子水泳教室
- 15:00~15:30 水中エクササイズ
- 10:30~11:00 こども水泳教室
- 11:00~11:30 初心者水泳教室
- 11:30~12:00 泳法上達教室
- 15:00~15:30 幼児・小学生向けイベント
- 15:30~16:00 玉入れ大会

永福体育館

クッキー・パン販売あり

興奮必至!永福体育館で最新コンテンツを体感しよう!! お子さまからご高齢者まで楽しめるコンテンツいっぱい♪

- 館内
 - 9:30~12:00/13:30~16:30 超高速ジェットコースター型VRアドラクション体験
 - 9:30~12:00/13:30~17:00 e-sportsバーチャルサイクリング
 - 15:30~18:00 xR Sportsドローンサッカー体験
- ビーチコート
 - 9:00~11:30 ビーチバレー
 - 13:00~15:00 ビーチテニス
 - 16:00~18:00 ビーチサッカー

荻窪体育館

SONIX 無料体験

今こそスポーツ!自分の「好き」を見つけよう

- 9:30~11:30 ファミリースポーツデー
 - 15:30~17:00 障害者スポーツを体験しよう
- 太極拳・ヨガ・イス体操・自重トレーニングの体験ができます。詳しくは施設までお問い合わせください。

高円寺体育館

SONIX 無料体験

「心と体も健やかに」

- アリーナ
 - 9:00~10:30 親子チャレンジ体操デラックス
 - 12:45~13:45 ふれあいフットサル
 - 14:00~15:50 ウォーキングフットサル
 - 16:00~16:50 ボクシングエクササイズ
- 小体育室
 - 9:30~10:30 食とからだをつなぐヨガ
 - 11:00~12:00 腰痛予防エクササイズ
 - 12:30~13:30 アロマヨガ
 - 14:00~15:00 体幹トレーニング教室
 - 15:30~16:30 やさしいヨガ

下高井戸運動場

SONIX 無料体験

スポーツの秋! サッカー&ベースボールでいい汗流そう!!

- グラウンド
 - 9:00~11:00 ヴェルディサッカー教室&5人制サッカー体験会&ウォーキングフットボール体験会
 - 11:30~13:30 ミニフットサル大会
 - 14:00~16:00 ジャイアンツファミリーベースボール教室
- 体育室
 - 10:00~ バドミントン教室
 - 13:00~ 卓球教室

杉並第十小学校温水プール

「プライベートコースという贅沢」1コース1時間貸切で楽しもう!

パン販売あり

- 9:00~ 1・3・5コース1時間貸切使用
- 9:30~ 2・4・6コース1時間貸切使用
- 9:00~ 幼児プールファミリー貸切使用
- 15:00~15:30 救助のコツと見本泳法
- 15:30~17:00 タイムトライアル

事前電話申込
先着順

松ノ木運動場

親子・みんなでスポーツを気楽にたのしもう

- 9:30~17:00 / 12:30~17:00 親子で楽しむテニス
- 9:00~11:00 親子野球教室(ジャイアンツアカデミー)
- 9:00~10:30 / 10:40~12:10 プレイ&ステイ 車いすテニス体験
- 11:15~13:15 ノルディックウォーキング体験
- 11:20~12:00 ストラックアウト&デイスゲッター
- 14:00~16:00 少年野球交流試合

上井草スポーツセンター

今年初登場のイベントいっぱい!!たくさん体験しよう。

- 体育館
 - 13:00~13:50 初めての親子卓球
 - ロビー
 - 10:00~17:00 チャレンジクライミング
 - 小体育室
 - 9:30~16:30 めりえスタジアム
 - 運動場
 - 13:20~14:05 青空チャリディング体験①
 - 14:15~15:00 青空チャリディング体験②
- プール・トレーニングルーム無料体験を行います!

妙正寺体育館

体力測定会復活!!今の自分を知ろう。

- 体育館
 - 10:00~10:50 体力測定会
 - 11:00~11:50
 - 12:30~13:20
 - 13:30~14:20
 - 15:20~16:20 ハレーボール教室①
 - 16:30~17:50 ハレーボール教室②
- 小体育室
 - 9:15~10:15 キッズフラダンス
 - 10:50~11:50 フラダンス
 - 13:00~14:00 キッズK-POPダンス
 - 14:20~15:20 K-POPダンス
 - 17:00~18:00 格闘技シェイプ

杉並区

スポーツ始めキャンペーン



日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、各体育施設では**無料**または**割引**で利用できるプログラムを実施します。是非この機会に、健康のためにスポーツを始めてみませんか?

参加方法

1

中面の「チケットが利用できる教室」から参加したい教室を選んで予約しましょう。予約する際は、「スポーツ始めキャンペーン」で参加したいと伝えてください。
※定員のある教室は、全て申込み順となります。
※予約の方法については、中面の「申込方法・その他」をご確認ください。



2

当日施設でチケット(9枚)を受け取り、教室に参加しましょう。(参加費が必要な教室は、当日お支払いください。)初回参加時には、**オリジナルスポーツタオル**(先着順)がもらえます!



3

残りのチケットを使って色々な教室に参加してみましょう!チケットの利用期間は下のようI期~III期に分かれています。※開催日が複数あっても、いずれも内容は同じです。



チケット利用期間

令和3年 **10月1日(金)** ~ 令和4年 **1月31日(月)**

I期(10月1日(金)~11月5日(金))	3枚	計9枚
II期(11月6日(土)~12月10日(金))	3枚	
III期(12月11日(土)~1月31日(月))	3枚	

なお、施設の都合により臨時休業となる場合があります。あらかじめご了承ください。

教室に参加される方へ(注意事項)

各体育施設では、新型コロナウイルス感染症の対策を行い、皆様が安心して施設を利用できるよう取り組んでいます。

- ①マスクの持参にご協力をお願いします。着用については、各体育施設の指示に従ってください。
- ②入場時の手指消毒にご協力をお願いします。
- ③教室参加前に検温の実施をお願いします。また、発熱や風邪症状があるなど体調のすぐれない方、家族に体調不良の方がいる場合などは、参加をご遠慮ください。
- ④当日、受付で連絡先や体調について記載いただきますのでご協力をお願いします。また、参加者に感染が疑われる場合などは、必要に応じて保健所などへ情報提供を行う場合がありますのであらかじめご了承ください。
- ⑤施設利用時は、密接を避け、長時間の会話等はご遠慮ください。
- ⑥今後の状況によっては、教室の日程や内容の変更、中止、延期などの可能性もございますのであらかじめご了承ください。



スポーツコンシェルジュと話そう

杉並のスポーツを支えるコンシェルジュが各施設でお待ちしています。

- 仲間をつくりたい
- 介護予防の体操をはじめたい
- スポーツボランティアに参加したい
- こどもを地域の野球やサッカーなどのチームに参加させたい
- 障害者スポーツのサポートを探している

など、スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランと一緒に考えます。

※高井戸温水プールのコンシェルジュの配置はございません。

問合せ 杉並区区民生活部 スポーツ振興課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 電話03-3312-2111(代表) 教室の詳細については、各施設へ

チケットが利用できる教室

A 上井草スポーツセンター 03-3390-5707

■住所 上井草3-34-1
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第3木曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
A1	トレーニング ルーム	平日 (土・日・祝日・休館日除く)	【予約不要】何から始めてよいか 悩んでいる方へ 器具の使用方法をトレーニングス タッフがアドバイスします ※人数制限を行っている場合があ ります。	16歳以上	可	当日直接 窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 500円
		12:00~18:00					
A2	健康運動 セミナー (11月)	11月3日(水・祝)	【要予約】運動について 学びたい方へ 運動と運動の講義を組み合わせた 健康イベント	おおむね50歳 以上の方で 運動可能な方	可	10月8日(金) から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 940円
		10:00~12:00					

※トレーニングルームの人数制限は20名です。
※室内履き必須 レンタル品の貸し出しを一時中止しております。

B 妙正寺体育館 03-3399-4224

■住所 清水3-20-12
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第2木曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
B1	パワーヨガ	毎週水曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】運動不足が気になる方へ いくつかのポーズを運動させなが ら動き心地よく汗をながせるクラス です	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		19:10~19:55					
B2	ボディメイク エクササイズ (女性限定)	毎月第2・4土曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】女性の方限定 体型の改善や身体のシェイプアッ プを目的としたクラスです	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		9:15~10:05					
B3	エナジー フィットネス	毎月第2・4土曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】しっかりと汗を流したい方へ 音楽に合わせて筋力トレーニ ングと有酸素運動を交互に行なう脂 肪燃焼効果の高いプログラムです。	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		10:30~11:20					
B4	一番脂肪り	毎月第2・4土曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】メタボが気になる方へ 楽しく余分な脂肪を燃やすエクサ サイズで理想の体型に近づけま しょう。	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		11:45~12:35					
B5	おなかスッキリ	毎月第1・3日曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】メタボが気になる方へ 音楽にあわせながらおなか周りを 集中的にスッキリ!!	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		9:15~10:05					
B6	ピラティス	毎月第1・3日曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】運動不足が気になる方へ 深い呼吸と深層部の筋肉を意識し ながらトレーニングしていきます。	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		10:30~11:20					
B7	ヨガ	毎月第1・3日曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】運動不足が気になる方へ 静と動の動きを組み合わせで動 き、カラダも心もスッキリ爽快	15歳以上 (中学生除く)	不可	開催月の1日から (1月分のみ5日) 9時から事前電話 申込(先着順)後 当日窓口へ	チケット利用 で無料 通常は 620円
		11:45~12:35					

※教室の開催日は施設までお問い合わせください。
※同日開催の教室に複数お申込みの場合チケットの対象は1教室のみとなります。(第2・4土曜日、第1・3日曜日)

C 大宮前体育館

03-3334-4618

■住所 南荻窪2-1-1
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第3火曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
C1	初めてプール	10/6・13・20・27・ 11/10・17・24・ 12/1・8・15・22	スイミング初心者向け教室です。 浮く事!進む事など基礎的な教室で す。	16歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 1,320円
		12:00~12:45					
C2	健康げんき 体操	10/21・28 11/4・18・25 12/2・9・16・23	かんたんリズムに合わせてカラ ダを動かします。筋トレやストレッチ をおこない、足腰強化や筋力 アップを目指す教室です。	50歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 1,320円
		15:10~16:10					
C3	ヨガ (筋膜リリース)	10/15・22・29 11/5・19・26 12/3・10・17・24	ヨガのポーズを綺麗にとるための 体の基礎、土台作りを行います。筋 膜リリースをする事で体をほぐし、 柔軟な筋肉を作り上げる教室で す。	16歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 1,320円
		13:00~14:00					
C4	ボディ コンバット30	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21・28	空手、ボクシング、テコンドーなど の様々な格闘技の動きを取り入れ たワークアウトです。シンプルなパ ンチやキックの動きで構成されて いるので初めての方でも安心です。	16歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 510円
		9:10~9:40					
C5	ファイティング シェイプ	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21・28	キック・パンチのコンビネーション を楽しみながらシェイプアップ・心 肺機能向上を目指す教室です。	16歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 510円
		16:20~16:50					
C6	チェアヨガ	10/2・16・23・30 11/6・20・27 12/4・18・25 1/15・22・29	椅子に座ってヨガを行うことで身 体と心を心地よく整える教室で す。あぐらや正座が苦手な方でも ご参加いただけます。	16歳以上	要相談	1週間前 10時より 電話予約	チケット利用 で無料 通常は 510円
		15:30~16:15					

※各教室のチケット利用は1回限りです。

D 高井戸温水プール

03-3331-7841

■住所 高井戸東3-7-5
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第3月曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
D1	ワンポイント レッスン (水中歩行)	毎週金曜日 (10月1日~12月10日 まで)(祝日除く)	【予約不要】医師より水中歩行 を勧められた方へ サブプール(水深1m)で無理なく 楽しく歩行運動。顔を水に浸けず に運動。陸上で鍛えられない筋肉 を動かします。	どなたでも	要相談	当日直接 サブプールへ	プール入場 料金のみ
		12:30~12:55					
D2	ワンポイント レッスン (泳法)	毎週金曜日 (10月1日~12月10日 まで)(祝日除く)	【予約不要】自分のフォームを 見直したい方へ サブプール(水深1m)で泳ぎのワ ンポイントアドバイス。個人のレベ ルに合わせて指導いたします。	どなたでも	要相談	当日直接 サブプールへ	プール入場 料金のみ
		13:00~13:30					

「申込方法・その他」の欄に、当日必要な持ち物を記載している場合があります。
また、全教室、運動できる服装・運動靴(プール教室は水着・水泳帽)、タオル、飲み物をご持参ください。

E 永福体育館

03-3328-3146

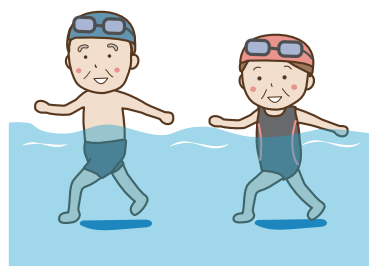
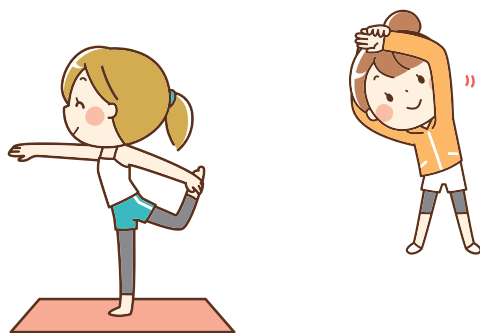
■住所 永福1-7-6
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第2水曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
E1	はだして のんびり 健康運動	毎週月曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 オーストラリアの白砂の上で裸足 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。	60歳以上	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		9:10~10:10		各3名			通常は 710円
E2	ビーチコート で「はだし活」	毎週月曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 不安定な砂場の上でより効果的な エクササイズを行います!	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		10:30~11:30		各3名			通常は 710円
E3	はだして のんびり 健康運動	毎週火曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 オーストラリアの白砂の上で裸足 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。	60歳以上	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		9:10~10:10		各3名			通常は 710円
E4	ビーチコート で「はだし活」	毎週火曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 不安定な砂場の上でより効果的な エクササイズを行います!	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		10:30~11:30		各3名			通常は 710円
E5	ボディシェイプ	毎週水曜日 (祝日・毎月第2 水曜日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 ダンベルやチューブを使用し音楽 に合わせて楽しく身体を引き締め ましょう。	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		13:10~13:55		各3名			通常は 730円
E6	コア トレーニング	毎週金曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 コアを中心に鍛えて、お腹周りを 引き締めましょう!	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		12:05~12:50		各3名			通常は 730円
E7	かんたん フラダンス	毎週金曜日 (祝日・年末年始 12/28~1/4除く)	【要予約】 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。	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	教室開催 1週間前の 朝8時30分から 電話または 直接窓口へ	チケット利用 で無料
		19:10~19:55		各3名			通常は 730円

※当日、空きがある場合は予約なしで参加可能。

※館内はマスクの着用。

※雨天・荒天の場合、中止になることもございます。施設までご確認ください。



F 荻窪体育館

03-3220-3381

■住所 荻窪3-47-2
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第3水曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
F1	楽しく 健康タイム リフレッシュヨガ	10/16	【要予約】 呼吸と体の内観を大切に、心 と体をリフレッシュします	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	1週間前の 水曜日正午 から電話申込	チケット利用 で無料
		12:00~13:00		各3名			通常は 350円
F2	楽しく 健康タイム エアロビクス	11/10、12/1、 1/12	【要予約】 軽快なリズムに合わせて楽しく身 体を動かします。初めての方でも 楽しめます	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	1週間前の 水曜日正午 から電話申込 室内履き要	チケット利用 で無料
		12:00~13:00		各3名			通常は 350円
F3	ふらっと エクササイズ	11/27、12/25	【要予約】 姿勢改善・代謝向上のための自重ト レーニングとストレッチ及び筋膜リ リースを行うことで普段使えていな い全身の筋肉への刺激を与えるプ ログラムです。コロナ太り解消にも!	15歳以上 (中学生を除く)	要相談	1週間前の 土曜日正午 から電話申込	チケット利用 で無料
		11:15~12:45		各3名			通常は 600円

※各教室のチケット利用は1回限りです。

※下足袋をご持参ください。

※更衣室の利用は最大3名までになります。

G 下高井戸運動場

03-5374-6191

■住所 下高井戸3-26-1
■開館時間 9:00~21:00

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
G1	個人 フットサル ナイト	12/7、12/21	【要予約】 当日参加された方でチームを作り 試合を楽しみます。	中学生以上	不可	8日前の 正午~ 電話申込	チケット利用 で無料
		19:00~21:00		各5名			通常は 600円

※中学生は保護者が同伴してください。

※各教室のチケット利用は1回限りです。

H 杉並第十小学校温水プール

03-3318-8763

■住所 和田3-55-49
■開館時間 9:00~21:00
■休館日 毎月第1火曜日

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
H1	個人向け ワンポイント レッスン	11/7、11/21、 12/5	【予約不要】 一人5分程度のマンツーマンレッ スン。個人レベルに合わせて指導 します。	15歳以上 (中学生を除く)	不可	当日直接 窓口へ	チケット利用 で無料
		10:00~10:55		各3名			通常は 250円

※帽子が必要

「申込方法・その他」の欄に、当日必要な持ち物を記載している場合があります。
また、全教室、運動できる服装・運動靴(プール教室は水着・水泳帽)、タオル、飲み物をご持参ください。

I 高円寺体育館

03-3312-0313

■住所 高円寺南2-36-31
■開館時間 9:00~21:00

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
I1	誰でも ダーツ教室	10/24、11/28、 12/26、1/23	【要予約】 スポーツとしてのダーツを丁寧に指導してもらえる教室です。健常者も障害者も一緒に楽しめます。	どなたでも	可	電話予約制	チケット利用 で無料 通常は 100円
		13:15~15:00		各回3名 (教室としては 10名)			
I2	ウォーキング フットサル	11/28、1/23	【要予約】 年配の男性も女性も、子供も、スポーツの苦手な女性も男性も、障害者もみんな楽しんで、ぜったい走ってはいけないフットサルです。	どなたでも	可	電話予約制	チケット利用 で無料 通常は 100円
		11:00~13:00		各回10名 (教室としては 30名)			

※室内履きをお持ちください。

J 松ノ木運動場

03-3311-7410

■住所 松ノ木1-3-22
■開館時間 9:00~21:00

NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
J1	ノルディック ウォーキング	11/18・12/16	【要予約】 健康維持・増進、運動不足解消または運動機能回復を目的としています。年齢・男女を問わず気軽に参加していただけます。また病後のリハビリにも最適です。ご相談ください。	15歳以上	要相談	電話予約制	チケット利用 で無料 通常は 1,000円
		10:00~11:30		各2名			

※チケット利用は一人様1回限り

※ボールレンタル300円

民間のスポーツ施設でも、チケットでご利用いただけます

民間施設のご利用に関しては、各施設の利用規約等に従ってください。

K ヴィムスポーツ アベニュー

03-3335-6644

■住所 宮前2-10-4
■開館時間 月~金曜日 10:00~21:30
土・日曜・祝日 10:00~20:00
■休館日 毎週水曜日



NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
K1	プチパーソナル トレーニング体験	毎週火・金・土曜日 (水曜日・休館日を除く)	【事前予約必要】 身体の悩みや鍛えたい部位を専門のスタッフがマンツーマンで指導します。(所要時間30分~45分)	20歳以上	要相談	電話又は窓口にて事前予約が必要	チケット利用 で550円 通常は 2,500円
		希望時間 ※スタッフが指導できる時間帯に限る		各2名			
K2	各4種目 はじめてクラス 泳法レッスン体験	10/1~1/31 (水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	【要予約】これから泳ぎを覚えたい方へ 泳げるけど泳ぎが上手いからこの機会にプロに教えてもらい正しいフォームを身につけよう! 各種目を習得したい方を対象に練習方法やコツを親切に指導します。 当クラブメンバー用レッスンに参加していただきます。	20歳以上	要相談	電話又は窓口にて当日レッスン開始1時間前まで予約可	チケット利用 で550円 通常は 2,500円
		クラブメンバー用レッスン内で開催(クラブホームページ参照のこと)		各2名			
K3	水中運動 プログラム体験	10/1~1/31 (水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	【要予約】水の特性を通してシェイプアップ!! どなたでも気軽に参加できます 水の中で行うので腰痛、膝痛の方でも気軽に参加していただけます。 上半身・下半身の筋トレを手軽に行えます!! 初めての方でも安心、安全に運動を行います。	20歳以上	要相談	電話又は窓口にて当日レッスン開始1時間前まで予約可	チケット利用 で550円 通常は 2,500円
		クラブメンバー用レッスン内で開催(クラブホームページ参照のこと)		各2名			

※レッスン前後プール施設利用可能

L スポーツハイツ

03-3316-9981

■住所 堀ノ内2-6-21
■開館時間 月~土曜日 10:00~22:00
日曜・祝日 10:00~20:00



NO	教室名	開催日 時間	教室内容	対象 定員	障害者 参加	申込方法・ その他	参加費
L1	骨盤 エクササイズ 第3火曜日	10/19	【要予約】 正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る 楽しく・無理なく運動不足解消 大人からはじめるトライアルフィットネス!くびれをつくる!骨盤エクササイズ体験。	運動制限がない方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 550円
		13:00~13:30		各5名			
L2	アクア エクササイズ 第2木曜日	10/14	【要予約】 陸上での運動が苦手な方 関節に負担をかけたくない方 血行促進・体力をつけたい方 大人からはじめるトライアルアクア! 水中でストレッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力運動を体験。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		10:15~11:15		各5名			
L3	はじめての 水泳教室 第3日曜日	10/17	【要予約】 はじめて水泳を習ってみたい方 大人からはじめるトライアルスイム! 水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機会をつくりましょう。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		11:30~12:45		各5名			
L4	骨盤 エクササイズ 第3火曜日	11/16	【要予約】 正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る 楽しく・無理なく運動不足解消 大人からはじめるトライアルフィットネス!くびれをつくる!骨盤エクササイズ体験。	運動制限がない方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 550円
		13:00~13:30		各5名			
L5	アクア エクササイズ 第2木曜日	11/11	【要予約】 陸上での運動が苦手な方 関節に負担をかけたくない方 血行促進・体力をつけたい方 大人からはじめるトライアルアクア! 水中でストレッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力運動を体験。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		10:15~11:15		各5名			
L6	はじめての 水泳教室 第3日曜日	11/21	【要予約】 はじめて水泳を習ってみたい方 大人からはじめるトライアルスイム! 水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機会をつくりましょう。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		11:30~12:45		各5名			
L7	骨盤 エクササイズ 第3火曜日	12/21	【要予約】 正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る 楽しく・無理なく運動不足解消 大人からはじめるトライアルフィットネス!くびれをつくる!骨盤エクササイズ体験。	運動制限がない方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 550円
		13:00~13:30		各5名			
L8	アクア エクササイズ 第2木曜日	12/9	【要予約】 陸上での運動が苦手な方 関節に負担をかけたくない方 血行促進・体力をつけたい方 大人からはじめるトライアルアクア! 水中でストレッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力運動を体験。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		10:15~11:15		各5名			
L9	はじめての 水泳教室 第3日曜日	12/19	【要予約】 はじめて水泳を習ってみたい方 大人からはじめるトライアルスイム! 水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機会をつくりましょう。	プールにはいれる方	不可	定員制のため 電話予約 申込順	チケット利用 で無料 通常は 2,255円
		11:30~12:45		各5名			

「申込方法・その他」の欄に、当日必要な持ち物を記載している場合があります。また、全教室、運動できる服装・運動靴(プール教室は水着・水泳帽)、タオル、飲み物をご持参ください。