

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2021 **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 FAX03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 杉並区スポーツ推進委員募集
 - 高円寺体育館がウズベキスタンボクシングチームの事前キャンプ予定地に
 - すぎなみスポーツアカデミー
 - これから募集の教室

あなたも **仲間** になりませんか?

第30期

杉並区スポーツ推進委員

～ あなたのまちのスポーツコーディネーター～

スポーツ
推進委員
とは?

区が任期2年で委嘱する非常勤職員で、「スポーツによる地域づくり」のために活動しています。活動内容は、誰もが参加できる事業の企画・運営や、地域・学校のスポーツ活動のお手伝いなどです。サラリーマンや主婦など、様々な方が委員として活躍しています。

大募集!

スポーツ
推進委員の
活動紹介

地域密着型のスポーツ活動を実施しています。

日頃スポーツをあまりしていない人にむけたスポーツのきっかけづくりや、児童館・学校からの依頼を受けて、ボールやディスクを使ったレクリエーション活動の運営を行っています。

右記のスポーツイベントも企画・運営しています。



すぎなみ区民歩こう会



綱引き大会



すぎなみ名物ファミリー駅伝

申込方法

募集要項(スポーツ振興課、区体育施設などで配布。区ホームページからダウンロード可)にある申込書に作文を添えて、**2月10日(水) 午後5時(必着)**までにスポーツ振興課へ郵送または持参してください。

杉並区公式ホームページ「スポーツ推進委員」
(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/sports/1008052.html>)

〇お問合せ

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 ☎03-3312-2111 内線1674



高円寺体育館 ウズベキスタンボクシングチーム 事前キャンプ予定地に!

令和2年2月25日(火)、杉並区はウズベキスタン共和国とホストタウン交流宣言を交わしました。これを受け、東京2020オリンピック大会における高円寺体育館での同国ボクシングチームの事前キャンプ受け入れを進めています。

このことをより広く周知するため、高円寺体育館に同国の写真等を掲出し、大会の気運醸成に努めます。この写真は、写真家秋野深氏の寄贈によるものです。

期 間 令和3年1月19日(火)～12月28日(火)(予定)

場 所 高円寺体育館2Fアリーナ前壁面

令和3年7月4日(日)から7月24日(土)まで、体育館の利用ができません。ご不便をお掛けいたしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、令和3年1月4日(月)から1月18日(月)までは、非常電源工事のため、高円寺体育館は休館となっています。

工事終了後、体育館ご利用の際に3密を避けてご覧ください。



レギスタン広場【サマルカンド】

サマルカンドは14世紀から16世紀にかけてアジアの広大な地域を支配したティムール帝国の首都として栄えました。

レギスタン広場は、3つの巨大な神学校が立ち並び、ウズベキスタン観光のシンボルとも言える世界遺産です。趣向を凝らした夜のライトアップも必見です。中央の広場では国際音楽祭などのイベントも催されます。

カルタ・ミナール【ヒヴァ】

ヒヴァ・ハーン国の首都として栄えたヒヴァは約500m四方の城壁に囲まれています。

カラフルなタイルに覆われた塔は現在でもヒヴァの街のシンボルです。城壁内には歴史的建造物がひしめき合うように立ち並び、「博物館都市」とも称されています。



カーペット工房【ブハラ】



ブハラはシルクロードの中継貿易地として栄えました。機械織りのカーペットも増える中、昔ながらの丁寧な手作業で少しずつ織り上げていく伝統的な手法で今もカーペットが作られています。大きなものでは、2～3名で1年以上をかけることもあるそうです。

©Jin Akino

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

「すぎなみスポーツアカデミー」

すぎなみスポーツアカデミーでは、「スポーツをする・観る・支える・育てる・誘う」をテーマにスポーツを学ぶ機会を提供しています。

～地域スポーツ With コロナ～
with コロナ実技編

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するため、医療、スポーツ双方の専門家から競技の特性に沿った知識を学ぶ講座です。
1～2月ではランニング、ダンス、水泳の3競技を取り上げ、コロナ禍におけるスポーツ実践に役立つ基礎知識を学びます。

①ランニング

【日時】1月29日(金)
午後6時30分～8時

【会場】高円寺学園(高円寺北1-4-11)

【講師】井草 貴文(2018年アジアパラ競技1500m
4位入賞)、阿部 克俊(久我山病院 医局長
呼吸器科医師)

【対象】区内在住・在勤・在学
の16歳以上の方

【定員】15名(先着順)

【参加費】500円

【申込方法】電話または
web申込み

井草 貴文 氏

②ダンス

【日時】2月15日(月)
午後6時30分～8時

【会場】永福体育館(永福1-7-6) アリーナ

【講師】宮本 乙女(日本女子体育大学 教授)、
阿部 克俊(久我山病院 医局長 呼吸器
科医師)

【対象】区内在住・在勤・在学
の16歳以上の方

【定員】15名(先着順)

【参加費】500円

【申込方法】電話または
web申込み

宮本 乙女 氏

③水泳

【日時】2月25日(木) 午後6時30分～8時

【会場】高円寺学園(高円寺北1-4-11)

【講師】大塚 一輝(2010年ワールドカップブラジル
200平泳ぎ優勝、元法政大学女子コーチ)、
村井 謙治(むらい浜田山クリニック院長)

【対象】区内在住・在勤・在学
の16歳以上の方

【定員】15名(先着順)

【参加費】500円

【申込方法】電話(2/1～)または
web申込み

大塚 一輝 氏

「すぎなみスポーツアカデミー」基礎講座

＝ スポーツを気軽に楽しく学びましょう。 ＝

1 子どもの心とからだを知ろう

子どもと楽しくからだを動かす方法とその重要性を学びましょう
【日時】2月14日(日) 午後2時～4時
【会場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
【講師】中村 和彦(山梨大学 大学院 教育学部研究科教授)、
内藤 久士(順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科長教授)
【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上の方
【定員】25名(先着順) 【参加費】500円
【申込方法】電話またはweb申込み

2 スポーツと栄養

スポーツ栄養学の基礎をスポーツ栄養士の活動と競技の継続を両立
している講師より学びましょう
【日時】3月3日(水) 午後6時30分～8時
【会場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
【講師】鵜澤京子(公認スポーツ栄養士)
【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上の方
【定員】25名(先着順) 【参加費】500円
【申込方法】電話またはweb申込み(2/1～)

「ボルダリング」にチャレンジ!

本年度で3回目を迎える「ボルダリング教室」は、
2/13～3/13 毎週土曜日 計5回で行われます!
杉並の地元・高円寺南にあるボルダリングスペース BLEAU
(ブロー)にてワクワク♪ドキドキ!の5日間を楽しみませ
んか
今まで参加された方々は、20代～60代の性別・年齢・体
力・スポーツ経験はさまざまでしたが、わいわいがやがや
チャレンジ精神あふれるボルダリング仲間です!(^^)
【日時】令和3年2月13日～3月13日(毎週土曜日)全5回
午前10時～正午
【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】林 美紅
(ボルダリングインストラクター)
【費用】10,000円
【定員】8名(抽選)
【対象】区内在住・在学・在勤で15歳以上の方
(中学生を除く)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから
2月3日(水) 必着
◇はがきで申込みの場合は、教室名・氏名・年齢・
〒住所・電話番号をご記入ください。

親子で楽しく「カーリング」にチャレンジ!

2018 平昌冬季オリンピック大会での日本代表の活躍を
覚えていますか。女子日本代表選手の「そだねー!」が
注目を浴びましたね!
あのカーリング競技を親子で楽しく体験しませんか♪
本年度初めて「カーリング体験会」を開催します。
皆様のご参加をお待ちしています。
【日時】令和3年3月27日(土) 午前9時～11時
【会場】東大和スケートセンター(東京都東大和市桜が丘1-1330-19)
【講師】東京都カーリング協会
【参加費】子ども3,000円
大人3,500円
【定員】16組32人(抽選)
【対象】区内在住・在学の小学生とその
保護者(ただし保護者が区内在
勤の場合は申込み可)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから3月3日(水) 必着。
◇はがきで申込みの場合は、体験会名・参加者全員の氏名・年齢(お子さま
は学年も)・〒住所・電話番号をご記入ください。

スポーツを始めよう! 「ウォーキング講習会」

散歩でも移動の手段でもないスポーツとしての
ウォーキングを始めませんか。
正しいフォームで歩くことは、全身の筋肉が鍛
えられ、速くなくてもしっかり歩くことが疲れ
にくいからだにつながります。
本年度で6回目を迎える「ウォーキング講習会」
は、2/27(土曜日)に開催します!
【日時】令和3年2月27日(土) 午後1時30分～4時30分
【会場】高円寺体育館(高円寺南2-36-31)
*座学終了後、高円寺体育館周辺を約4km歩きます。
【講師】小谷 好美(東京都ウォーキング協会)
【対象】区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生除く)
【費用】1,000円
【定員】20名(応募者多数の場合、抽選)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから2月11日(木・祝) 必着
◇はがきで申込みの場合は、講習会名・氏名・年齢・〒住所・電話番号をご記
入ください。

重 要 な
お 知 ら せ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。
最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

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



これから募集の教室

プラス

＋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 🌸＝さざんかねっと(ネット申込・事前に個人登録が必要)

※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

フィットネス

◆気軽にフィットネス冬～ボールストレッチ 小さいボールで強くしなやかなカラダを作ろう!📅1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日毎週日曜(2月28日を除く)①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分📍HIKARU👤一般区民📎各回600円📅実施日の7日前の日曜午後4時から電話申込(先着順)📎各回10名👤マスク着用、下足袋、室内履き、タオル、水分持参

★楽しく健康タイム冬～エアロビクス 前半は簡単な動き、後半は軽快なリズムでエアロビクス📅3月3日・10日・24日毎週水曜(第3水曜を除く)①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 2時間連続受講なし(空きがある場合は可)※1月2月は工事休場のため開催なし📍山田裕子👤一般区民📎各回350円📅当日直接(先着順)📎各回35名👤マスク着用、下足袋、室内履き、タオル、水分持参

◆超入門!合気道 合気道に興味がある方、短期間だからこそチャレンジ!📅3月7日・14日・21日・28日日曜午後5時～7時📍杉並合気会👤中学生以上在住・在勤・在学の方📎2,400円📅往復はがき(2月1日～17日必着)📎15名👤マスク着用で来館

★ふらっとエクササイズ冬～リフレッシュエクササイズ～ 筋膜体操やストレッチ、簡単なダンスでリフレッシュ!📅3月13日、27日土曜午前11時15分～午後0時45分※1月2月は工事休場のため開催なし📍めめ👤区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)の方📎600円📅当日直接(先着順)📎各35名👤マスク着用、下足袋、室内履き、タオル、水分持参

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

球技・ゲーム

◆ONEDAYフットサルゲーム 出場選手の過半数が40代以上で構成されたチームの大会です。📅3月13日土曜午後7時～9時📍S-JUEGO 井口真樹👤一般区民📎5,000円📅電話先着順📎8チーム👤※密を避ける為、応援のみのご来場はお控えください。

高円寺体育館

子どもの教室

◆親子チャレンジ体操教室I(パンダ・コアラ) 親子で一緒に、楽しみながらからだを動かします。📅5月22日～6月26日土曜(全6回)①午前9時～9時50分 パンダ②午前10時～10時50分 コアラ📍HEROKIDS👤パンダクラスは3歳半～4歳 コアラクラスは2歳半～3歳半※教室開始日年齢とその保護者1名📎各4,500円📅往復はがき(4月15日～4月30日必着)📎各8組

◆スポーツチャレンジ教室I 子どもたちに運動の楽しさを教える。📅毎月第2・4水曜(4月14日・28日、5月26日、6月9日・23日)午後3時30分～4時50分📍パオパオスポーツ👤区内在住、在学の小学1～2年生📎4,000円📅往復はがき(3月15日～3月30日必着)📎20名

球技・ゲーム

◆だれでもダーツI 障がいのある方もない方も皆で楽しくダーツ。📅年間を通じて毎月第4日曜(全11回)午後1時15分～2時50分📍杉並区ダーツ協会👤一般区民📎100円📅先着順(電話申込)📎10名

◆ふれあいフットサルI 知的障がいのある方がフットサルを楽しむ。📅年間を通じて偶数月第4日曜(全6回)午前11時～午後0時50分📍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📎100円📅先着順(電話申込)📎30名

フィットネス

◆背骨コンディショニングI 背骨の歪みを整え肩こり関節痛の改善・緩和を目指す。📅4月12日～6月7日月曜(5月3日を除く・全8回)午後7時15分～8時45分📍小林伸江👤一般区民(15歳以上、中学生を除く)📎6,400円📅往復はがき(3月15日～3月30日必着)📎8名

◆食とからだをつなぐヨガI 野菜を中心に、レシピとヨガを教わります。📅4月14日～6月9日水曜(5月12日を除く・全8回)午前11時15分～午後0時45分📍戸井田ノリシゲ👤一般区民(15歳以上、中学生を除く)📎6,400円📅往復はがき(3月15日～3月30日必着)📎8名

◆楽しく健康タイム(春) アロマの香りに包まれてヨガを楽しむ。📅毎月第1・3火曜①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分📍植村まき👤一般区民(15歳以上、中学生を除く)📎①②各350円連続600円📅先着順(電話申込)📎45名

上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆スマイルサッカー教室 障がいに関係なくみんなでサッカーを楽しむ教室です!📅1月28日・2月25日木曜午後5時30分～6時40分📍FC東京👤走ることのできる障がい児と健常児の小学生📎各620円📅施設受付・電話📎各20名

◆幼児・児童のボールゲーム教室 ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう!📅1月26日、2月9日・16日火曜午後3時10分～3時55分📎4歳～未就学児📎各620円📅施設受付・電話📎各15名

◆幼児・児童のボールゲーム教室 ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう!📅1月26日、2月9日・16日火曜午後4時5分～4時50分📎小学1～3年生📎各620円📅施設受付・電話📎各15名

◆年少サッカー教室 令和2年度で4歳になるお子様が対象の教室です!📅2月4日木曜午後3時20分～4時📍FC東京👤年少📎730円📅施設受付・電話📎15名

◆放課後エンジョイフットボール 放課後みんなでサッカーをしよう!📅2月4日木曜午後4時20分～5時20分📍FC東京👤小学1～3年生📎520円📅施設受付・電話📎24名

◆放課後エンジョイフットボール 放課後みんなでサッカーをしよう!📅2月4日木曜午後5時30分～6時45分📍FC東京👤小学3～6年生📎520円📅施設受付・電話📎24名👤小学3年生は、どちらかのクラスを選択してください。

球技・ゲーム

◆個サル 大人のみなさんで集まって、フットサルを楽しもう!📅1月24日、2月7日・14日日曜午後7時20分～8時50分📍FC東京👤20歳以上の方📎各730円📅施設受付・電話📎各20名👤『女性&初心者向け個サル』との重複申込は不可。

◆女性&初心者向け個サル 初めの方、女性の方大歓迎のフットサル教室です!📅1月31日日曜、2月13日土曜・28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中学生以上の男女📎各730円📅施設受付・電話📎各20名👤『個サル』との重複申込は不可。

◆バレーボール教室 家庭婦人クラス 初心者も大丈夫!みんなでバレーボールを楽しもう!📅2月4日木曜午後5時15分～6時45分📍FC東京👤高校生以上の女性📎1,040円📅施設受付・電話📎24名♥

◆バレーボール教室 小中学生クラス 初心者も大丈夫!みんなでバレーボールを楽しもう!📅1月28日、2月25日木曜午後5時15分～6時45分📍FC東京👤小中学生📎各780円📅施設受付・電話📎各24名

◆レディースエンジョイフットボール 女性のみなさんが主役のサッカー教室です!📅1月18日・25日、2月1日・8日・15日月曜午後7時20分～8時50分📍FC東京👤中学生以上の女性📎各520円📅施設受付・電話📎各30名♥

フィットネス

◆かんたんエアロ 筋トレやストレッチ、バランス体操で身体を整えます📅2月3日・10日・17日・24日水曜午前10時～10時50分📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎25名👤室内履きが必要となります

◆ピラティス 呼吸と筋肉を意識するトレーニングです📅2月4日・25日木曜午前10時～10時50分📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎25名

◆アロマストレッチ アロマの香りに包まれてストレッチします📅2月7日・14日・21日・28日日曜午後0時10分～1時📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎17名

◆健康いきいき体操 メタボ、ロコモ、フレイル、転倒を予防する体操です📅2月7日・14日・21日・28日日曜午後1時10分～2時📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎17名

◆初めてのピラティス 呼吸と筋肉を意識するトレーニングです📅2月7日・14日・21日・28日日曜午後3時30分～4時20分📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎17名

◆リセットアロマストレッチ アロマの香りに包まれて1週間をリセットしましょう📅2月7日・14日・21日・28日日曜午後4時40分～5時30分📎16歳以上📎620円📅上井草スポーツセンターホームページ上『教室オンライン申込』またははがきでお申込みください。1月4日(月)～17日(日)まで。詳細はホームページまたはQRコードよりご確認ください。3月以降の教室に関してはお問い合わせください。📎17名

妙正寺体育館

フィットネス

◆2月ボディメイクエクササイズ(女性限定) 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📅第2・4土曜(全2回)午前9時15分～10時5分📎15歳以上(中学生除く)📎各620円📅オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎13名👤詳細はホームページをご確認ください♥

◆2月一番脂肪リ 脂肪を燃やすエクササイズで理想の体型に📅第2・4土曜(全2回)午前11時45分～午後0時35分📎15歳以上(中学生除く)📎各620円📅オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名👤室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆2月おなかスッキリ 汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ📅第1・3日曜(全2回)午前9時15分～10時5分📎15歳以上(中学生除く)📎各620円📅オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名👤室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

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3年度予算成立を前提としています。

重 要 な
お 知 ら せ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

これから

★=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)

募集の教室

妙正寺体育館

フィットネス

◆2月ピラティス 深い呼吸と深層部の筋肉を意識していきます🕒第1・3日曜(全2回)午前10時30分～11時20分👤15歳以上(中学生除く)📍各620円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名🏠室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆2月ヨガ 静と動のポーズを組み合わせて身体も心もスッキリ🕒第1・3日曜(全2回)午前11時45分～午後0時35分👤15歳以上(中学生除く)📍各620円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名🏠詳細はホームページをご確認ください

◆2月骨盤チューニング 骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ🕒毎週水曜(全4回)午前9時10分～10時👤15歳以上(中学生除く)📍各620円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名🏠詳細はホームページをご確認ください

◆2月パワーヨガ ポーズを連動させながら動き、心地良く汗を流せます🕒毎週水曜(全4回)午後7時10分～7時55分👤15歳以上(中学生除く)📍各560円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎18名🏠詳細はホームページをご確認ください

◆2月静☆ヨガ 疲れから開放しストレスフリーな時間を体感しませんか🕒毎週水曜(全4回)午後8時5分～8時50分👤15歳以上(中学生除く)📍各560円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎18名🏠詳細はホームページをご確認ください

◆2月ステップダンスエアロ ステップの動きを多くとり入れる有酸素運動🕒毎週金曜(2月12日除く・全3回)午後7時10分～7時55分👤15歳以上(中学生除く)📍各560円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名🏠室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆2月ピラティス&リラグゼーション しなやかな身体を目指し最後に筋肉をほぐします🕒毎週金曜(2月12日除く・全3回)午後8時5分～8時50分👤15歳以上(中学生除く)📍各560円📱オンライン・はがき申込(1月5日～18日)※定員を超えたものは抽選となります📎20名🏠詳細はホームページをご確認ください

永福体育館

親子の教室

◆輪おどり親子リトミック 子ども向けの曲を中心に輪になって楽しくおどります!🕒第2・4土曜(祝日を除く)午前11時10分～11時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤3歳～小学生と保護者📍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📎16名

◆子連れヨガ 正しい呼吸法と基礎的なポーズを練習するクラスです🕒第1・3日曜(祝日を除く)午前10時～10時50分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤16歳以上📍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📎15名

フィットネス

◆ポール&リングストレッチ ストレッチポールやリングを使って筋肉をほぐします。🕒毎週火曜(祝日を除く)午後1時5分～1時50分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎10名

◆はじめてのバレトン フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた運動です🕒毎週木曜(祝日を除く)午後7時10分～7時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎10名

◆リラックスヨガ ヨガのポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います🕒毎週木曜(祝日を除く)午後8時10分～8時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎15名

◆コアトレーニング コアを中心に鍛え、お腹回りを引き締めましょう!🕒毎週金曜(祝日を除く)午後0時5分～0時50分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎15名

◆和おどり姿勢改善 盆踊り曲など簡単な振付曲で踊ります!🕒第2・4土曜(祝日を除く)午後0時5分～0時50分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤13歳以上📍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📎15名

◆モーニングヨガ ヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう!🕒第1・3日曜(祝日を除く)午前9時～9時50分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤13歳以上📍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📎15名

シニア向け

◆フレイル予防体操 楽しく運動してフレイルを予防しましょう!🕒毎週火・木曜(祝日を除く)午前9時30分～10時20分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎15名

◆健康体操 日常で出来る体操やトレーニングで体を維持しましょう🕒毎週金曜(祝日を除く)午前11時10分～11時55分 日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。👤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📎15名

大宮前体育館

子どもの教室

◆サッカースクールSKY【低学年】 元選手含め、ライセンス保有コーチが直接指導します。🕒1月18日～3月29日月曜午後4時10分～5時30分📍サッカースクールSKY👤小学生低学年📍11回24,200円📱受付にて直接申込📎25名

◆サッカースクールSKY【高学年】 元選手含め、ライセンス保有コーチが直接指導します。🕒1月18日～3月29日月曜午後5時30分～6時50分📍サッカースクールSKY👤小学生高学年📍11回24,200円📱受付にて直接申込📎25名

※4月以降の教室は令和3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

フィットネス

★ピラティス 自重を使用して深層部の筋肉を鍛えます。🕒1月26日～3月30日火曜(2月23日、第3火曜日除く)午前9時10分～9時50分📍加藤👤16歳以上📍510円📱当日先着順📎18名

★ヨガ(ココロ) 座位のポーズを中心にヨガのポーズを実施します。🕒1月20日～3月31日水曜午前10時30分～11時30分📍北村👤16歳以上📍610円📱当日先着順📎18名

★ヨガ(カラダ) 呼吸に合わせてヨガでシェイプアップを目指します。🕒1月22日～3月26日金曜午後2時15分～2時50分📍浅賀👤16歳以上📍510円📱当日先着順📎18名

★ファイティングシェイプ キック・パンチのコンビネーションでシェイプアップ🕒1月22日～3月26日金曜午後4時20分～4時50分📍柴👤16歳以上📍510円📱当日先着順📎14名

★らくらくリフレッシュエアロ 下半身を中心に動かして脂肪燃焼効果を高めます。🕒1月21日～3月25日木曜(2月11日を除く)午後0時15分～0時50分📍葉袋(ミナイ)👤16歳以上📍410円📱当日先着順📎1～3週は大体育室、50名。4週目は小体育室、14名

★美姿勢トレーニング+ストレッチポール 身体を整え、筋トレで疲れにくい身体を目指します。🕒1月16日～3月27日土曜(3月20日、第2土曜日除く)午後2時30分～3時15分📍佐々木👤16歳以上📍510円📱当日先着順📎18名

◆フローヨガ 太陽礼拝をベースに流れるようにたくさん動きます。🕒1月22日～3月26日金曜午後1時～2時📍浅賀👤16歳以上📍10回13,200円📱受付にて直接申込📎6名🏠1月8日から開講しております。

◆バレエストレッチ カラダの健康・美容のためのストレッチクラスです。🕒1月22日～3月26日金曜午後3時5分～4時5分📍MAYUKO👤16歳以上📍10回13,200円📱受付にて直接申込📎12名🏠1月8日から開講しております。

◆フラダンス 基本のステップやリズムの取り方を練習します。🕒1月22日～3月26日金曜午後7時30分～8時30分📍芥川👤16歳以上📍10回13,200円📱受付にて直接申込📎18名🏠1月8日から開講しております。

シニア向け

◆リズム体操 リズムに合わせて足腰強化や筋力アップを目指します。🕒1月21日～3月25日木曜(2月11日を除く)午後3時10分～4時10分📍根岸👤50歳以上📍9回11,880円📱受付にて直接申込📎6名🏠1月7日から開講しております。

松ノ木運動場

フィットネス

◆大人のジョギング入門 走り方の基本を習い、ジョギングを出来るようにする。🕒2月6日土曜1回午前9時～10時50分📍武井隆次👤一般区民の15歳以上の方(中学生を除く)📍1,500円📱電話(先着順)📎20名

◆全身フィットネス!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🕒1月21日、2月18日、3月18日木曜午前10時～11時30分📍マスタートレーナー長谷川佳文👤一般区民📍1,000円📱窓口または電話(先着順)🏠貸出ポールあり1回300円

重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止または延期となる場合があります。

最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

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/>