

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2021 春

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!**
- 第104回春のすぎなみ区民歩こう会
 - 第12回ふれあいスポ・レクまつり
 - 杉並トップアスリート観戦デー
 - 第44回わんぱく相撲杉並区大会
 - これからの教室
 - 令和3年度体育館一般使用

第104回 春のすぎなみ区民歩こう会 すみだの魅力・ぶらり街ウォーキング

とうきょうスカイツリーと爽快リバーサイドコース

2021年5月30日(日) 参加費無料 雨天決行

新型コロナウイルス感染予防にご協力ください

コースを各自で自由歩行します(コース上の要所にスタッフを配置)

マスク着用をお願いします

人と人との間隔は**2m**あけましょう

大声や参加中に**接近しての会話**は控えましょう

申込方法・問合せ先

通常はがき(往復はがき使用不可)に「春のすぎなみ区民歩こう会」と明記して、参加者全員の氏名(フリガナ)・性別・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入し(4名まで連記可)、代表者に○を付けて右記の宛先へ

申込み 4月15日(木)～5月6日(木)必着

当落結果は5月13日以降のお知らせになります

最寄駅	JR 錦糸町駅北口	受付場所	錦糸公園 (徒歩3分)
集合時間	午前10時～10時30分 (三密を避けるため時間指定となります)		
定員	200名(抽選)		
対象	区内在住、在勤、在学で全行程を歩ける方 (小学生以下は保護者同伴)		
持ち物	マスク、健康保険証、帽子、飲み物、弁当、雨具、敷物など (昼食は各自好きな場所でお取りください)		

(公財)杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 (平日:午前9時～午後5時)

または(公財)杉並区スポーツ振興財団 HP より申込み。

<http://sports-suginami.org/>



主催:公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

後援:杉並区 主管:すぎなみ区民歩こう会実行委員会

※新型コロナウイルスなどの影響等、今後の社会情勢の変化により日程や内容の変更、中止となる場合もあります

杉並区スポーツ・レクリエーション協会主催

第12回 ふれあいスポ・レクまつり

いつでも!どこでも!だれとでも!

気軽に楽しめるニュースポーツの体験イベントを開催します。

【日時】4月29日(木・祝) 午前9時～午後5時

【会場】荻窪体育館 アリーナ(荻窪3-47-2)

【種目】ソフトバレー、ペガールボール、スポーツチャンバラ
コーフボール、ウォーキングフットボール、ポッチャ
ユニカール、ダーツ、健康体操、ミニテニス、インディアカ

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【費用】無料

【申込み】当日、直接会場へ

◎当日は上履きをご持参ください。

【問合せ】(公財)杉並区スポーツ振興財団

杉並区スポーツ・レクリエーション協会担当

☎03-5305-6161



午前9時～10時50分

★ソフトバレー ★ペガールボール ★スポーツチャンバラ

午前11時～午後0時50分

★コーフボール ★ウォーキングフットボール

午後1時～2時50分

★ポッチャ ★ユニカール ★ダーツ ★健康体操

午後3時～4時50分

★ミニテニス ★インディアカ

杉並トップアスリート観戦デー

～日本トップレベルで戦うサッカー

FC東京の技術を観戦しよう!～

ぜひこの機会に味の素スタジアムで、トップアスリートによる、最高峰のサッカー技術をお楽しみください!

【日時】5月30日(日) 午後2時キックオフ(サンフレッチェ広島戦)

【場所】味の素スタジアム(調布市西町376-3)

【対象】区内在住者

【定員】150組300名(抽選)

【申込み】4月15日(木)～5月9日(日)までに振興財団HPトップページ上のトピックスより、専用申込サイトをクリックし、必要事項を入力

【問合せ】FC東京 shoutai@fctokyo.co.jp (平日:午前9時30分～午後5時)

または(公財)杉並区スポーツ振興財団

☎03-5305-6161

【その他】5月15日(土)までに

当落結果をメールで通知。

当選者には専用チケットをWEB上で発券いたします。

当日ご入場の際にご提示いただきます。



© F.C.TOKYO

第44回 わんぱく相撲 杉並区大会

勇気・礼節・感謝。すぎなみの小学生集まれ!

わんぱく相撲は、小学生向けで国内最大規模の相撲大会です。日本国内約200地区で予選大会が行われ、東京・両国国技館で決勝にあたる全国大会が開かれる、最大規模の相撲大会です。コロナ対策を万全に行いますので、思い切り体を使い、勇気・礼節・感謝を学ぶ場としてぜひご参加ください。

たくさんのご参加、心よりお待ちしております!

大会の他にも「体験相撲」や「大学相撲部員による取組」などを開催する予定です。

日程 5月16日(日)

開会 午前10時(受付:午前9時～9時45分)

場所 区立阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1丁目17番3号)

対象 杉並区在住または在学の小学4～6年生の男女児童。

小学3年生までの男女児童向けに、体験相撲を屋上で行います。※雨天中止

競技方法 年別男女別個人戦 ベスト16からトーナメント戦

申込み等詳細は、わんぱく相撲杉並区大会ホームページをご覧ください。

<http://www.wanpaku-suginami.com/>



主催:わんぱく相撲杉並区大会実行委員会 共催:公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
後援:杉並区・杉並区教育委員会・東京商工会議所杉並支部
協力:日本大学相撲部・公益社団法人 東京青年会議所杉並区委員会 等

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

子どもの教室

★小学生ソフトバレーボール 先生やお友達とバレーボールで遊びましょう📅5月2日、6月6日日曜午前9時～11時👤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👉15名👉他体育館履き持参

球技・ゲーム

◆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📅5月15日、7月17日土曜午後1時～3時👤佐野守📍どなたでも👉100円👉開催日2日前までに電話申込（先着順）👉10名👉他体育館履き持参

フィットネス

◆気軽にフィットネス 背骨コンディショニング 痛み、しびれ、こり等を改善します📅5月2日～5月23日、6月6日～6月27日日曜（5月16日・30日を除く）①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分👤小林伸江📍一般区民👉500円👉実施日の7日前の日曜午後4時より電話申込（先着順）👉各10名
★ふらっとエクササイズ ヨガ 免疫力アップから始め、徐々に身体の軸を作ります📅5月8日・22日、6月12日・26日、7月10日・24日午前11時15分～午後0時45分👤戸井田ノリシゲ📍一般区民👉600円👉当日先着順👉50名

障がいのある方のための教室

◆障がい者ユニカール 障がいのある方もない方も一緒に楽しめます📅5月9日、7月11日日曜午前11時～午後1時👤日本ユニカール協会所属指導員📍どなたでも👉100円👉開催日2日前までに電話申込（先着順）👉6名👉他体育館履き持参

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆ヴェルディサッカースクール下高井戸校 東京ヴェルディ公認コーチによるスクール📅4月9日～翌年3月18日金曜（8月を除く）午後5時15分～6時30分👤東京ヴェルディサッカースクール公認コーチ📍区内在住・在学の年少・年中・年長、小学1～6年生（要保護者送迎）👉月6,000円👉電話申込（無料体験あり）👉150名👉下高井戸運動場📍5374-6191

親子の教室

◆サタデー親子体操（春） 親子で楽しく身体を動かそう📅5月15日～6月19日土曜（全6回）りす組午前9時～9時40分、ひよこ組午前10時～10時40分👤斉藤なみ糸📍りす組4～6歳、ひよこ組2～3歳👉4,500円👉往復はがき（4月25日必着）👉10組👉下高井戸区民集会所📍5374-6192

球技・ゲーム

◆個人フットサルナイト けが無く、安全にゲームを楽しむ📅4月6日～翌年2月15日第1・3火曜（5月4日、8月を除く）午後7時～9時👤井口真📍中学生以上の一般区民（中学生は保護者同伴）👉600円👉開催日一週間前の月曜正午～電話申込👉30名👉下高井戸運動場📍5374-6191

フィットネス

◆土曜の夜のエクササイズ ポールストレッチがベースのエクササイズ📅5月8日～翌年2月12日第2土曜（8月を除く）午後7時10分～8時40分👤志村龍紀📍一般区民👉600円👉開催日一週間前の金曜正午～電話申込👉15名👉マット持参 下高井戸区民集会所📍5374-6192
◆楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ 身体をほぐし整え心身をリフレッシュさせましょう📅5月20日～翌年2月17日第3木曜（8月を除く）午前10時10分～11時40分👤山本美也子📍一般区民👉600円👉開催日一週間前の水曜正午～電話申込👉15名👉マット持参 下高井戸区民集会所📍5374-6192

カルチャー

◆初めてのイタリア語 あいさつから日常会話まで📅5月25日～6月29日火曜（全6回）午後6時30分～8時👤ラウラ📍一般区民👉6,000円👉往復はがき（5月6日必着）👉15名👉下高井戸区民集会所📍5374-6192
◆楽しい韓国語 ①チャレンジ（初心者）②スキルアップ（初級者）📅5月9日～10月24日日曜（全12回）①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分👤ホ・ワングク📍一般区民👉①6,000円②7,200円👉往復はがき（4月26日必着）👉各10名👉下高井戸区民集会所📍5374-6192

高円寺体育館

親子の教室

◆親子チャレンジ体操I（パンダ・コアラ） 親子と一緒に

※ 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。

令和3年度体育館
一般使用

Enjoy Sports

ひとりでも気軽にスポーツができる、『一般使用』を活用しよう！
※令和3年4月1日現在の種目です。
変更になる場合があります。

料金
大人／1回(2時間)200円
小・中学生／1回(2時間)100円

時間帯
午前① 9:00～11:00
午後① 13:00～15:00
夜間① 17:00～19:00
午前② 11:00～13:00
午後② 15:00～17:00
夜間② 19:00～21:00

卓球&ラージボール卓球		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午前①・②
	第1日曜	午後①・②
	第3水曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午前①・②
妙正寺	第1水曜	午後①・②
	第2土曜	午前①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第1水曜	午前①・②
大宮前	第1日曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
	第1日曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
永福	第1日曜	午前①・②
	第2土曜	午後①・②
	第3水曜	夜間①・②
	第3日曜	夜間①・②
	第4土曜	午前①・②
荻窪	第2水曜	夜間①・②
	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	午前①・②
	第4水曜	夜間①・②
	第4土曜	午後①・②
上井草	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午前①・②

バドミントン		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第3日曜	午前①・②
	第2土曜	午前①・②
	第4土曜	午前①・②
	第1水曜	夜間①・②
妙正寺	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	夜間①・②
	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	夜間①・②
大宮前	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②
永福	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	夜間①・②
	第3日曜	午前①・②
荻窪	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
上井草	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	午前①・②
	第4土曜	午前①・②
フェンシング		
会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②

バスケットボール		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1水曜	夜間①・②
	第1日曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
妙正寺	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	午前①・②
	第1水曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
大宮前	第1水曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第1水曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
永福	第3日曜	午後①・②
	第2土曜	夜間①・②
	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	夜間①・②
上井草	第1水曜	夜間①・②
	第1日曜	午前①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第2土曜	午後①・②
フットサル		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午後①・②
	第3日曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
妙正寺	第3日曜	夜間①・②
	第1日曜	夜間①・②
大宮前	第1日曜	夜間①・②
	第3日曜	夜間①・②
荻窪	第1日曜	夜間①・②
	第3日曜	夜間①・②

バウンドテニス		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②
	第1水曜	午後①・②
妙正寺	第1水曜	午後①・②
	第2土曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
永福	第4土曜	午後①・②
	第4水曜	午後①・②
荻窪	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
上井草	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
ソフトバレーボール		
会場	曜日	時間区分
妙正寺	第2土曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第1日曜	午前①・②
荻窪	第1日曜	午前①・②
	第3日曜	午前①・②
上井草	第3日曜	午前①・②
	第1水曜	午前①・②
バレーボール		
会場	曜日	時間区分
妙正寺	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
大宮前	第2土曜	午後①・②
	第1水曜	午前①・②
永福	第1水曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②

ミニテニス		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
	第1日曜	午前①・②
妙正寺	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午前①・②
	第3日曜	午前①・②
大宮前	第3日曜	午前①・②
	第2水曜	午後①・②
荻窪	第2水曜	午後①・②
	第2土曜	午前①・②
上井草	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
パドルテニス		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午後①・②
妙正寺	第3水曜	午後①・②
	第1水曜	午後①・②
大宮前	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
永福	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
荻窪	第3日曜	午後①・②
	第1水曜	午前①・②
上井草	第1水曜	午前①・②
	第4土曜	午後①・②

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

杉並第十小学校温水プール

水 泳

★日曜個人向けワンポイントレッスン ひとり5分程度でマンツーマンレッスンを行う 5月2日～翌年3月20日 第1第3日曜(7、8月、翌年1月2日を除く・全17回) 午前10時～10時55分 高見澤美恵子・飛田慶子 区内在住、在学、在勤の方 入場料のみ 当日参加 7名 6790

松ノ木運動場

子どもの教室

◆キッズテニス教室①1,2年生クラス、②3～6年生クラス、③すてっぶあっぷ1～4年生クラス、④すてっぶあっぷ5,6年生クラス 学年別、レベル別小学生テニス教室 5月12日～11月24日水曜 月3回、8月お休み、計18回(予備日あり) ①午後3時5分～3時55分②午後3時55分～4時45分③午後4時50分～5時50分④午後5時55分～6時55分 村上えい子他2名 区内在住・在学の小学生1～6年生(2021年4月1日現在) ①1,2年生の初心者②3～6年生の初心者③1～4年生の経験者④5,6年生の経験者 ①②18,000円③④19,800円 往復はがき・窓口(返信用はがき持参) 4月19日必着 各16名 ③④レベル、予備日等、詳細については、ブログをご確認ください。

フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室①一般②マタニティ ①善福寺川沿いを散策②松ノ木野球場芝生を歩きます。 4月15日～12月16日毎月第3木曜(8月を除く) 午前10時～11時30分②午前10時～11時 -masterレーナー長谷川佳文 一般区民②妊娠中で医師から運動制限を受けていない方 各1,000円 各前日までに電話または直接、松ノ木運動場(先着順) 20名 ①貸しボールレンタル料300円②無料体験あり。詳細については、ブログをご確認ください。

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 4月22日、5月27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 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 4月27日、5月11日・25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 4月27日、5月11日・25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

◆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 5月6日・13日木曜午後4時20分～5時20分 FC東京 小学1～3年生 各520円 施設受付・電話 各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 5月6日・13日木曜午後5時30分～6時45分 FC東京 小学3～6年生 各520円 施設受付・電話 各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。

親子の教室

◆産後ボディケア ヨガを取り入れ産後の機能回復を目的としたクラスです 5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日火曜午後2時～2時50分 産後～1歳半のお子さまとお母さま 980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。5月分:4月17日土曜まで。6月分:5月4日木曜～5月17日月曜まで。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。 8組 お子さまを連れて参加できます。♥
◆マツ・鉄棒の補助のポイントおしえます♪ 基礎的な技術と補助の注意点・コツをお伝えします。 5月3日月曜午後2時～3時 4歳～小学3年生とその保護者 620円 電話での予約又は直接上井草スポーツセンターで申込。4月16日金曜午前9時～4月22日木曜までは杉並区民(在住・在学・在勤)優先。4月23日金曜以降空きがある場合、区外の方も可。 8組

球技・ゲーム

◆バレーボール教室 家庭婦人クラス バレーボール初心者でもご参加いただける教室です 5月6日木曜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 プロコーチが参加者のレベルに合わせて指導します 4月22日、5月13日・27日木曜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
◆個サル お一人でもご参加いただけるフットサルイベントです 4月18日、5月9日・16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 女性初心者の方が主役のフットサルイベントです 4月25日日曜、5月15日土曜・30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。
◆レディースエンジョイフットボール 女性のみさんが主役のサッカー教室です 4月19日・26日、5月10日・17日・24日・31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

◆子連れヨガ 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです 5月10日・17日・24日・31日、6月7日・14

日・21日・28日月曜午後2時～2時50分 未就園児の子と母 980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。5月分:4月17日土曜まで。6月分:5月4日木曜～5月17日月曜まで。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。 8組 未就園児のお子様(1名)同伴可♥
◆子連れヨガ 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです 5月7日・14日・21日・28日、6月4日・11日・18日・25日金曜午後1時～1時50分 未就園児の子と母 980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。5月分:4月17日土曜まで。6月分:5月4日木曜～5月17日月曜まで。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。 8組 未就園児のお子様(1名)同伴可♥
◆ダンベルシェイプ ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!! 5月6日・13日・27日、6月3日・10日・24日木曜午後8時10分～9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。5月分:4月17日土曜まで。6月分:5月4日木曜～5月17日月曜まで。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。 17名 室内履きが必要となります
◆健康いきいき体操 いきいきとした毎日を過ごす身体づくりを目指します 5月9日・16日・23日・30日、6月6日・20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。5月分:4月17日土曜まで。6月分:5月4日木曜～5月17日月曜まで。詳細はホームページ又はQRコードよりご確認ください。 17名

水 泳

◆肩こり解消!?水中ストレッチ 浮力や用具を利用して肩こり解消のストレッチ 4月30日金曜午前11時～11時45分 15歳以上(中学生除く) 620円 電話での予約又は直接上井草スポーツセンターで申込。4月16日金曜午前9時～4月22日木曜までは杉並区民(在住・在学・在勤)優先。4月23日金曜以降空きがある場合、区外の方も可。 9名
◆平泳ぎ 特訓クラス 足の形から練習し25m泳ぐことを目標とします 4月30日金曜午後4時30分～5時30分 クロール25m完泳できる小学生～中学生 620円 電話での予約又は直接上井草スポーツセンターで申込。4月16日金曜午前9時～4月22日木曜までは杉並区民(在住・在学・在勤)優先。4月23日金曜以降空きがある場合、区外の方も可。 10名
◆泳法別教室 参加者自身が1泳法を選びワンポイントレッスンします 4月30日金曜午後7時～7時55分 面かぶりクロール10m以上できる16歳以上 620円 電話での予約又は直接上井草スポーツセンターで申込。4月16日金曜午前9時～4月22日木曜までは杉並区民(在住・在学・在勤)優先。4月23日金曜以降空きがある場合、区外の方も可。 9名

ひきつづき 4面でご体育施設の教室をご紹介します！

◆「一般使用」とは、個人で気軽にスポーツに親しむことができるよう、登録手続きやさざなかねっとでの事前予約なしでスポーツ施設を使用することです。体育館ごとに実施している種目や利用できる曜日が決まっています。

※2時間ごと1日6枠(午前①・②、午後①・②、夜間①・②)に分かれています。4時間ごとと同じ種目を行う場合でも、1枠2時間ごとの完全入替制となります。※施設都合により、利用できない場合がございます。※荻窪体育館は、選挙執行時には使用できません。あらかじめご了承ください。

インディアカ			
会場	曜日	時間区分	
高円寺	第1水曜	午後①・②	
	第4土曜	午後①・②	
妙正寺	第1日曜	午前①・②	
大宮前	第3日曜	午前①・②	
永福	第2土曜	午後①・②	
荻窪	第2水曜	午後①・②	
	第4水曜	午後①・②	
上井草	第1水曜	午後①・②	
	第3水曜	午後①・②	
	第1日曜	午後①・②	

ビーチコート種目【永福のみ】			
種目	曜日	時間区分	
ビーチテニス	第1日曜	午後①・②	
	第4土曜	午後①・②	
ビーチサッカー	第2土曜	午前①・②	
	第4金曜	夜間①・②	
ビーチバレー	第2火曜	夜間②	
	第2土曜	夜間①・②	
	第4土曜	午前①・②	

サウンドテーブルテニス			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(小体育室)	第2土曜	午後①	

ユニカール			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②	
	第2土曜	午前①・②	
妙正寺(小体育室)	第4水曜	午後①・②	

ダンス			
会場	曜日	時間区分	
大宮前(小体育室)	第2土曜	午後①・②	
		夜間①・②	
	第3日曜	午後①・②	

ソシアルダンス			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(小体育室)	第1日曜	午前①・②	
	第2土曜	午後②	
大宮前(小体育室)	第3日曜	午前①・②	

合気道			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	
	第2土曜	午前①・②	
	第3日曜	午後①・②	
	第4土曜	夜間①・②	
上井草(小体育室)	第2土曜	夜間①・②	

気 功			
会場	曜日	時間区分	
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②	

太極拳			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第1日曜	午前①・②	
	第3日曜	午後①・②	
	第4土曜	夜間①・②	
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②	

空 手			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第1日曜	午前①・②	
	第4土曜	午前①・②	
上井草(小体育室)	第2土曜	夜間①・②	

剣 道			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第2土曜	夜間①・②	
上井草(小体育室)	第4土曜		

なぎなた			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第2土曜	午前①・②	
	第3日曜	午前①・②	
	第4土曜	午後①	
上井草(小体育室)	第4土曜		

柔 道			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第2土曜	夜間①・②	

居合道			
会場	曜日	時間区分	
荻窪(武道場)	第4土曜	午前①・②	
上井草(小体育室)		午後①	

武道タイム			
会場	曜日	時間区分	
大宮前(武道場)	第1日曜	午後①・②	
		夜間①・②	

子ども運動広場			
会場	曜日	時間区分	
妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後①・②	
永福(ビーチコート)	第3木曜日	午後①・②	
	(4～6月、10～12月)		
永福(小体育室)	第3木曜日	午後①・②	
	(7～9月、1～3月)		
上井草(小体育室)	第4土曜	午前②	

表中の 色が付いている時間帯は、スポーツアドバイザーの配置日です。

これから

募集の教室

★=予約不要

☺=子育て応援券

♥=女性限定

👤=託児あり(事前申込必要)

🌸=さざんかネット

(ネット申込・事前に個人登録が必要)

高井戸温水プール

フィットネス

◆火曜ヨガ教室①② 毎6月15日～8月10日火曜(7月20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 師糸ゆう子 16歳以上の方 費8,000円 申往復はがき(5月1日～5月10日必着) 定各7名

◆木曜ヨガ教室①② 毎6月17日～8月12日木曜(7月22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 師糸ゆう子 16歳以上の方 費8,000円 申往復はがき(5月1日～5月10日必着) 定各7名

◆金曜やさしいヨガ教室① 毎6月18日～8月13日金曜(7月23日を除く・全8回)午前9時30分～10時30分 師藤本恵里子 16歳以上の方 費8,000円 申往復はがき(5月1日～5月10日必着) 定7名

◆金曜ヨガ教室② 毎6月18日～8月13日金曜(7月23日を除く・全8回)午前11時～正午 師藤本恵里子 16歳以上の方 費8,000円 申往復はがき(5月1日～5月10日必着) 定7名

妙正寺体育館

子どもの教室

◆チャレンジ跳び箱 跳び箱に苦手意識を持つ子どもを対象に練習します 毎5月5日(水・祝)①午前9時30分～10時20分②午前10時35分～11時25分③午前11時40分～午後0時30分 定①小学1年②年中・年長③小学2・3年 費各620円 申オンライン申込(4月15日～4月24日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定各8名 申詳細はホームページをご確認ください

フィットネス

◆5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 毎毎週水曜(5月5日除く・全3回)午前9時10分～10時 15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎毎週水曜(5月5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) 費各560円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定18名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎毎週水曜(5月5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) 費各560円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定18名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5月ストロングヨガ&リラックス 少しずつ強度を高め心と身体のバランスを整えます 毎毎週木曜(5月13日除く・全3回)午前11時15分～午後0時5分 15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定18名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5月ステップダンスエアロ 動きを多くとりいれる有酸素運動 毎毎週金曜(全4回)午後7時10分～7時55分 15歳以上(中学生除く) 費各560円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申室内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎毎週金曜(全4回)午後8時5分～8時50分 15歳以上(中学生除く) 費各560円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎第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) 費各620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定13名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎第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) 費各620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆5月おなかスッカリ 汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッカリ 毎第1・3日曜(5月2日除く・全1回)午前9時15分～10時5分 15歳以上(中学生除く) 費620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申内履き必須 詳細はホームページをご確認ください

◆5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 毎第1・3日曜(5月2日除く・全1回)午前10時30分～11時20分 15歳以上(中学生除く) 費620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申詳細はホームページをご確認ください

◆5月ヨガ 静と動のポーズを組み合わせて身体も心もスッカリ 毎第1・3日曜(5月2日除く・全1回)午前11時45分～午後0時35分 15歳以上(中学生除く) 費620円 申オンライン・はがき申込(4月7日～4月19日まで) ※定員を超えたものは抽選となります 定20名 申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

◆親子・孫と一緒にほだし遊び コミュニケーションを図りながら砂の上を歩こう! 毎毎週月・火曜(祝日を除く)午前11時45分～午後0時45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～と保護者 費770円 申電話・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

◆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 毎第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 費730円 申電話・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 毎第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 費730円 申電話・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15名

フィットネス

◆ボール&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) 費730円 申電話・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5名

◆はじめてのパレト ン フィットネス・パレエ・ヨガの要素を合わせた運動です 毎毎週木曜(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) 費730円 申電話・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5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) 費730円 申電話・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8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 毎毎週金曜(4月30日・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) 費730円 申電話・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8名

シニア向け

◆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 毎毎週金曜(4月30日・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 費710円 申電話・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8名

◆フレイル予防体操 介護状態にならないように運動して予防しましょう 毎毎週火・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 費710円 申電話・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8名

大宮前体育館

子どもの教室

◆SKYサッカー教室 元選手含め、ライセンス保有コーチが直接指導します 毎4月5日～6月28日月曜(5月3日を除く全12回) 園児:午後3時10分～4時・4時10分～5時 師講師サッカースクールSKY 13,200円 申受付にて直接申込 定15名 申途中申込みの方は1,100円×残り回数

◆SKYサッカー教室 元選手含め、ライセンス保有コーチが直接指導します 毎4月5日～6月28日月曜(5月3日を除く全12回) 小学生:午後5時10分～6時30分 師講師サッカースクールSKY 小学生 費26,400円 申受付にて直接申込 定25名 申途中申込みの方は2,200円×残り回数

フィットネス

◆Oyz(オイズ) 60歳からの運動スクールです 毎4月6日～6月29日火曜(5月4日、第3火曜を除く・全9回) 午前10時30分～正午 師荻野 60歳以上 費12,870円 申受付にて直接申込 定6名 申途中申込みの方は1,430円×残り回数

◆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 毎4月1日～6月24日木曜(4月29日を除く全12回) 午後3時10分～4時10分 師根岸 60歳以上 費15,840円 申受付にて直接申込 定6名 申途中申込みの方は1,320円×残り回数

★メガダンス ダンスの楽しさを体感できるクラスです 毎4月5日～6月28日(5月3日を除く) 月曜午後8時10分～8時50分 土曜9時30分～10時30分 師富山 16歳以上 費月曜クラス510円 土曜クラス610円 申当日先着順 定14名

★美姿勢トレーニング+ストレッチポール ストレッチポールで体を整え、簡単な筋トレを行います 毎4月3日～6月26日土曜(第2土曜を除く) 午後2時30分～3時15分 師佐々木 16歳以上 費510円 申当日先着順 定18名

★ヨガストレッチ ヨガの要素を取り入れてストレッチを行います 毎4月3日～6月26日土曜(第2土曜を除く) 午後3時45分～4時30分 師佐々木 16歳以上 費510円 申当日先着順 定18名

★筋トレ&ストレッチポール 簡単な筋トレとストレッチポールで運動不足解消 毎4月6日～6月29日火曜(5月4日、第3火曜を除く) 午前9時10分～9時50分 師高橋 16歳以上 費510円 申当日先着順 定18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。

萩窪体育館

〒167-0051 萩窪3丁目47番2号

☎03-3220-3381

高円寺体育館

〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

☎03-3312-0313

松ノ木運動場

〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

☎03-3311-7410

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号

☎03-5374-6191～2

杉並第十小学校温水プール

〒166-0012 和田3丁目55番49号

☎03-3318-8763

上井草スポーツセンター

〒167-0023 上井草3丁目34番1号

☎03-3390-5707

高井戸温水プール

〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

☎03-3331-7841

妙正寺体育館

〒167-0033 清水3丁目20番12号

☎03-3399-4224

永福体育館

〒168-0064 永福1丁目7番6号

☎03-3328-3146

大宮前体育館

〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

☎03-3334-4618

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/>