



MySports マイスポーツ すぎなみ

2021 夏

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!

- 夏だ! プールに行こう!
- パラスポーツ@SUGINAMI
- すぎなみスポーツアカデミー
- みんなで楽しくラフティング
- リモート教室
- 第20回すぎなみ名物ファミリー駅伝実行委員募集
- これからの教室

夏だ! プールに行こう!

一年中泳げる安全で安心な、杉並区の屋内プール。
キラキラ光るしぶきをいっぱい上げて、思いっきり水と楽しもう!



屋内プール

利用料金 1時間につき大人250円、子ども(4歳~中学生)130円。
屋内プール共通のプリペイドカードあり。

※区内在住・在勤・在学の心身障がい者は減額(大人130円・小人70円)、65歳以上の区民の方は、月~金曜日(祝日除く)の午後2時までにご入場いただいた場合は減額(130円)となります。いずれも減額利用者証が必要で、発行については各施設におたずねください。
※ご利用にあたっては、下記の「利用にあたってのお願い」をお守りください。

杉並第十小学校温水プール



住 所 和田3丁目55番49号
電話番号 03-3318-8763
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第1火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

高井戸温水プール



住 所 高井戸東3丁目7番5号
電話番号 03-3331-7841
施設内容 一般用(6コース)、サブプール、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

大宮前体育館



住 所 南荻窪2丁目1番1号
電話番号 03-3334-4618
施設内容 一般用、ウォーキング用、幼児用、ジェットバス
利用時間 午前9時~午後9時
休 館 日 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

上井草スポーツセンター



住 所 上井草3丁目34番1号
電話番号 03-3390-5707
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 月曜日~土曜日=午前9時~午後10時20分、日曜日・祝日=午前9時~午後8時50分 ※時間は要確認
※7月22日(木・海の日)~8月31日(火)は、午前7時から利用可
休 館 日 毎月第3木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

屋外プール

和田堀公園プール

住 所 大宮2丁目2番10号
電話番号 03-3313-4455
(夏期営業期間のみ)
施設内容 一般用、幼児用



緑に囲まれた杉並区の屋外プール

利用料金 2時間につき大人 500円
子ども(4歳~中学生) 250円

※杉並区内に在住、在学、在勤の障がい者の方で証明書をお持ちの方は大人250円、子ども130円となります。
※3歳以下のお子さまは無料です。
※屋外プールは、天候が悪い日や気温・水温が低い場合、入場を制限することがありますので、ご利用前にあらかじめ施設へお問い合わせください。
※駐車場がないため、車・バイクでの来場はご遠慮ください。公共交通機関のご利用をお願いします。
※区民体育祭のため9月4日(土)午後2:00から、9月5日(日)終日は利用できません。

新型コロナウイルス感染予防のため、開場期間中は利用人数を124名に制限し、特に混雑が予想される**7月17日(土)~8月31日(火)**は**事前予約制**になります。

予約時の注意事項

- 電話予約の際には、予約者の氏名・生年月日が必要です。
- 悪天候による中止の場合、予約枠は残りますが、その枠で次回の優先予約をすることはできません。

混雑期間中の開場時間

第1回 9時~11時
第2回 13時~15時
第3回 16時~18時

※各回の間に消毒作業を行います

- 2時間ごとの入替制、各回124名の事前予約制
- 各回で1枠の予約となり、ひとり合計6枠まで予約可能
- 予約方法は電話予約のみ
- 付添の方も予約が必要

混雑期間(事前予約)	予約受付期間
7月17日(土)~8月1日(日)	6月18日(金)15時~6月25日(金)18時まで
8月2日(月)~8月15日(日)	6月26日(土)9時~7月3日(土)18時まで
8月16日(月)~8月31日(火)	7月4日(日)17時~7月11日(日)18時まで 上記の期間をすぎても空き枠がある場合は、7月12日(月)9時から16日(金)18時まで追加予約受付

予約受付

☎03-3313-4455
(和田堀公園プール)
☎090-4128-3861
☎090-3132-3244

詳細については区の公式HPや、和田堀公園プールのtwitterをご確認ください。

屋外・屋内プールの

利用にあたってのお願い

- 利用時間には、着替えの時間も含まれます。
- 屋内プールのご利用にあたっては「水泳帽」が必要です。
- オムツのとれていない方は遊泳できません。
- プール場内への携帯電話・カメラの持ち込みはお断りします。

- プールでの撮影はできません。
- 入れ墨やタトゥーのある方はラッシュガードの着用をお願いします。
※小学3年生以下のお子さまには、水着を着用した16歳以上の方の付き添いが必要です。(付き添い1人につき3名まで入場可能です)

夏のプールを利用するにはこれ!



各プールでは混雑の状況などをツイッターやホームページでお知らせしています。情報を上手に使って、杉並のプールを楽しみましょう。



杉並第十小学校
温水プール
公式ツイッター



高井戸温水プール
公式ツイッター



和田堀公園プール
公式ツイッター



大宮前体育館
公式ホームページ



上井草スポーツ
センター
公式ツイッター



新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の内容が変更・中止になる場合があります。



夏の教室が始まります

※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。

★＝予約不要

杉並第十小学校温水プール

★夏休み日曜ワンポイントレッスン 5分間のマンツーマン指導。たった5分、されど5分。7月4日・18日、8月1日・15日日曜(全4回) ①午前10時～10時55分②午

前11時～11時55分 高見沢美恵子、飛田慶子 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までの方は、水着着用の保護者の付き添いが必要です。) 入場料 当日(①午前9時50分より②午前10時50分よりプールサイドで受付) 各7名
◆小学生チャレンジスイム 蹴伸び・バタ足の基礎を

身につけよう! 9月21～11月30日(10月5日、11月2日・23日を除く) ①午後4時20分～5時20分②午後5時30分～6時30分 ニッセイファシリティ ①区内在住・在学の小学1・2年生②区内在住・在学の小学3～6年生 8,000円 往復はがき(8月15日～8月25日必着) 各15名

パラスポーツ@SUGINAMI

パラスポーツを知る、観る、参加する、支える

『パラスポーツ@SUGINAMI』では、パラスポーツを身近なスポーツとして楽しむための情報を発信します。初回のテーマは『パラスポーツを知る』。アニメとパラスポーツのコラボレーション企画の紹介です。

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム ミニ企画展

ANIMATION PARALYMPIC
アニ×パラ
あなたのヒーローは誰ですか

パラスポーツを身近に、そして楽しく知ってもらうためのNHKのプロジェクト「アニ×パラ～あなたのヒーローは誰ですか～」。
パラリンピック競技を題材にした5分のショートアニメです。著名な漫画家、トップアニメーターなどが独自の視点で切り取ったストーリーで、パラスポーツの魅力を描いています。人気声優などの豪華キャストとのコラボ、そして、アーティストによるオリジナルテーマ曲で作品を彩ります。
アニメシアターでは、「アニ×パラ あなたのヒーローは誰ですか」全12話を上映します。



【時間】7月17日(土)～9月5日(日) 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)
※人数制限等の感染防止策を実施中です。ご来館前にHP・Twitterをご確認ください。

【休館】月曜日(祝日の場合は翌平日)

【場所】東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(杉並区上荻3-29-5 杉並会館3階)

【問合せ】同ミュージアム ☎ 03-3396-1510



HP



Twitter

© 高橋陽一/NHK © 窪之内英策/NHK © 勝木光・講談社/NHK © 秋本治・アトリエピーだま/集英社・ADK/NHK © ちばてつや/NHK
© 河合克敏/NHK © 渡辺航(秋田書店)/NHK © 瀬尾公治・講談社/NHK © ひうらさとる/NHK © 香川まさひと、若狹星・小学館/NHK
© 八神ひろき・講談社/NHK © 吉野万理子、宮尾和孝/学研プラス/NHK

みんなで楽しくラフティング

奥多摩の自然を満喫! 爽快なラフティングを体験しましょう♪

【日 時】8月20日(金)
午前9時15分現地集合
【会 場】東京都青梅市 多摩川
【集合場所】クルーソーラフティング青梅ベース
東京都青梅市梅郷3-921-6
青梅線(日向和田駅から徒歩10分)、
駐車場20台あり(事前予約制)
【講師】クルーソーラフティング
【対象】区内在住・在勤・在学の小学生1名以上を含む4～7名のグループ
【定 員】40名(抽選)
【費用】大人一人7,500円、高校生一人7,000円、小・中学生一人6,500円
【申込み】杉並区スポーツ振興財団HP
(4～7名までのグループで申込み)
【備考】小学生のみの申込みは不可



リモート教室

おうちで運動しよう! 親子でヨガ

おうちに居ながら、気軽に親子で体を動かします。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

【日 時】7月24日(土)～8月28日(土)(全6回)
①午前10時30分～11時
②午前11時15分～11時45分

【講師】中橋めぐみ

【対象】①小学1～3年生の親子
②小学4～6年生の親子

【定 員】10組程度

【費用】3,500円(コンビニ払い)

【申込み】

杉並区スポーツ
振興財団HPより



※申込時に注意事項を必ずお読みのうえお申込みください。

赤ちゃんにつながる マタニティヨガ

出産に向けて柔軟性と筋力を身につけるオンライン講座です。Zoomにてお気軽にご参加いただけます。

【日 時】7月31日(土)～8月28日(土)(全5回)
午後1時～2時30分

【講師】Yumi

【対象】妊娠4カ月～
出産直前の方

【定 員】10組程度

【費用】2,920円
(コンビニ払い)

【申込み】

杉並区スポーツ振興財団
HPより



すぎなみスポーツアカデミー with コロナ

1 感染症の基礎知識

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続させるために、感染症に専門家から最新のコロナの情報を学びます。

【日 時】8月1日(日) (1)午後1時～2時30分 (2)午後3時～4時30分 ※(1)・(2)同じ内容

【会 場】ワイム貸会議場 荻窪

【講師】阿部 克俊(久我山病院医局長医師)

【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

【定 員】各25名(先着順) 【参加費】500円

【申込み】杉並区スポーツ振興財団HPまたは電話
※7月1日より申込み開始

2 子どもの運動

コロナ禍の子どもの運動機能の低下を防ぎ、向上させるため実技を交えて学びます。

【日 時】8月29日(日) 午後2時～4時

【会 場】荻窪体育館 武道場

【講師】植田直史(日本レクリエーション協会プロデューサー)、
小林真澄(TMGあさか医療センター小児科医師)

【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

【申込み】杉並区スポーツ振興財団HPまたは電話
※7月15日より申込み開始

実行委員募集 第20回 すぎなみ名物ファミリー駅伝

いよいよ、すぎなみ名物ファミリー駅伝の準備が始まり、お手伝いしていただける実行委員を募集します。皆さまの応募をお待ちしております。

【開催日】令和4年2月27日(日)
蚕糸の森公園運動場で開催

【対象】区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
毎月1回程度、平日午後6時30分から
開催予定の実行委員会に出席可能な方

【申込み】電話申込み 杉並区スポーツ振興財団



当日は参加者とスタッフがひとつになって、大会を楽しみます。

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



新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の内容が変更・中止になる場合があります。



これから 募集の教室

荻窪体育館

子どもの教室

◆チアリーディングスクール体験会 ㊦8月8日日曜午後3時～4時 師諏訪千尋、濱名和美 ㊦年長～小学3年生 ㊦7月15日正午より電話申込(先着順) ㊦10名 ㊦上履き持参

親子の教室

◆Sunday!親子体操 ㊦8月22日～11月21日(9月19日、10月10日を除く)日曜 そら組午前9時～9時50分ほし組午前10時～10時50分 全12回 師みやざき由実 ㊦区内在住の幼児1人と保護者1人 そら組3～4歳 ほし組1歳半～2歳(いずれも教室初日の年齢) ㊦9,000円 ㊦往復はがき(7月15日必着) ㊦各9組 ㊦

球技・ゲーム

★集まれ!小学生ソフトバレーボール 先生やお友達とソフトバレーボールで遊びましょう ㊦8月1日、9月5日、10月3日 第1日曜午前9時～11時 師杉並区ソフトバレーボール連盟 ㊦区内在住・在学の小学生 ㊦100円 ㊦当日直接 ㊦15名 ㊦体育館履き、下足袋をご持参ください

フィットネス

★楽しく健康タイム ～楽しくダンスエクササイズ ㊦7月7日・14日水曜午前11時～正午、正午～午後1時 師Yumi ㊦一般区民 ㊦各350円 ㊦当日直接 ㊦各50名 ㊦完全入替、空きがある場合連続受講可。上履き、下足袋持参

★楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ ㊦7月28日、8月4日～11月3日水曜(第3水曜を除く)午前11時～正午、正午～午後1時 師林田寛子 ㊦一般区民 ㊦各350円 ㊦当日直接 ㊦各50名 ㊦完全入替、空きがある場合連続受講可。スポーツタオル、下足袋持参

★ふらっとエクササイズ～ヨガ・免疫アップから始めよう ㊦7月10日・24日、8月14日・28日、9月11日 第2・第4土曜午前11時15分～午後0時45分 師戸井田ノリゲ ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦当日直接 ㊦50名 ㊦下足袋持参

★ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング ㊦9月25日、10月9日・23日 第2・第4土曜午前11時15分～午後0時45分 師大和弘明 ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦当日直接 ㊦50名 ㊦下足袋持参

◆バレエ～はじめて・かるやか・しなやか ㊦8月19日～11月11日(9月23日を除く)木曜 はじめて午前9時～10時20分 かるやか午前10時30分～11時50分 しなやか正午～午後1時20分 全12回 師川村智由美 ㊦一般区民 ㊦12,600円 ㊦往復はがき(7月14日必着) ㊦各10名 ㊦ ㊦かるやか・しなやかは、はじめて受講済が応募条件

◆はじめての太極拳 ㊦7月25日、8月22日、9月26日、10月24日 第4日曜午前9時～10時30分 師高島和恵 ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦毎月15日午前10時から電話申込先着順(ただし9月のみ16日午前10時受付開始) ㊦16名

◆気軽にフィットネス～体幹トレーニング～ 体のバランスを整え、体幹から鍛えるエクササイズ ㊦7月18日・25日、8月8日・22日・29日、9月5日・12日・26日、10月3日・17日・24日・31日 日曜 午後1時～1時50分、午後2時～2時50分 師佐々木達也 ㊦一般区民 ㊦500円 ㊦各実施日の7日前の日曜午後4時から電話申込先着順 ㊦各10名

シニア向け

◆脳トレリズム体操 ㊦8月23日～11月29日(9月20日、10月11日、11月22日を除く)月曜 ①ベーシックコース 午前11時～11時50分 ②エクササイズコース 正午～午後0時50分 全12回 師斎藤なみ糸 ㊦区内在住・在勤の50歳以上の方 ㊦7,200円 ㊦往復はがき(7月16日必着) ㊦各10名 ㊦ ㊦①初めての方 ㊦②慣れた方、たくさん動きたい方

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 アイマスクを装着し音の出るボールを打ち合います ㊦7月17日、9月18日土曜午後1時～3時 師佐野守 ㊦どなたでも ㊦100円 ㊦開催日2日前までに電話申込 ㊦10名 ㊦障がいの有無に関係なく楽しめます。上履き持参

◆障がい者ユニカール体験教室 障がいのある方もない方も一緒に楽しめます ㊦7月11日日曜午前11時～午後1時 師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 ㊦6名 ㊦上履き

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)

持参

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆かけっこクリニックⅡ 走りながら運動神経を高めましょう。 ㊦9月8日～10月27日水曜全8回 ①午後3時30分～4時30分 ②午後4時35分～5時35分 ③午後5時40分～6時50分 師渡辺タカヒロ ㊦小学生 ㊦8,000円 ㊦往復はがき(8月1日～18日) ㊦計100名

◆サッカークリニックⅡ 元Jリーガーが教える教室です。 ㊦9月8日～10月27日水曜全8回 ①午後4時～5時30分 ②午後5時30分～7時 師JOIN ㊦小学生 ㊦8,000円 ㊦往復はがき(8月1日～18日) ㊦各20名

親子の教室

◆サタデー親子教室 親子でスキンシップを取りながら体を動かしましょう! ㊦10月2日～11月6日全6回土曜 ①午前9時～9時40分 ②午前10時～10時40分 師斉藤なみ糸 ㊦2～6歳親子 ㊦4,500円 ㊦往復はがき(9月1日～15日) ㊦各10組

球技・ゲーム

◆個人フットサルナイト 当日集まった人たちでフットサルのゲームを! ㊦7月6日・20日、9月7日・21日、10月5日・19日(第1・第3火曜) 午後7時～9時 師井口真 ㊦中学生以上 ㊦600円 ㊦電話申込 ㊦30名

◆ワンディフットサルゲーム 40歳以上のチームで楽しむことがコンセプトのフットサルミニ大会です ㊦8月28日土曜午後7時～9時 師井口真 ㊦半数40歳以上のチーム ㊦5,000円 ㊦電話申込 ㊦8チーム

フィットネス

◆大人の休日ヨガ 土曜の夜に1週間の疲れをリセットしましょう。 ㊦7月24日、9月25日、10月23日土曜午後7時10分～8時40分 師山本美也子 ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦電話申込 ㊦15名

◆リフレッシュヨガ 木曜の午前にカラダを整えませんか。 ㊦7月15日、9月16日、10月21日木曜午前10時10分～11時40分 師山本美也子 ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦電話申込 ㊦15名

◆土曜の夜のエクササイズ ㊦7月10日、9月11日、10月9日土曜午後7時10分～8時40分 師志村龍紀 ㊦一般区民 ㊦600円 ㊦電話申込 ㊦15名

◆お月見ストレッチヨガ 広いグラウンドでのびのびストレッチをしましょう! ㊦10月2日土曜午後7時10分～8時40分 師山本美也子、志村龍紀 ㊦小学生以上 ㊦600円 ㊦電話申込 ㊦40名

シニア向け

◆イス体操教室 椅子に座って体操して、体力向上を! ㊦10月18日～11月22日全6回月曜 ①午前10時～11時 ②午前11時～正午 師HIKARU ㊦一般区民 ㊦4,200円 ㊦往復はがき(9月1日～20日) ㊦10名

カルチャー

◆イタリア語教室 ㊦9月14日～10月19日火曜午後6時30分～8時 全6回 師ラウラ ㊦一般区民 ㊦6,000円 ㊦往復はがき(8月15日～28日) ㊦15名

◆海洋生物講話 クジラ 私たちが知らない海洋生物の生態を研究者が語ります。 ㊦11月14日日曜午前10時～正午 ㊦一般区民 ㊦500円 ㊦10月15日～電話申込 ㊦20名

◆手相教室 ㊦10月30日、11月13日・27日、12月11日全4回土曜午前10時～正午 師滝口ひとみ ㊦一般区民 ㊦3,200円 ㊦往復はがき(9月15日～30日) ㊦15名

高円寺体育館

球技・ゲーム

◆ウォーキングフットサル 走らないフットサル。子供から運動が苦手な大人まで。 ㊦7月25日、8月8日日曜午前11時～午後1時 師日本ウォーキング・フットボール連盟 ㊦区内在住・在学・通所の障がいのある方、一般区民 ㊦各回100円 ㊦開催日の2週間前から電話申込順 ㊦30名

★＝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)

シニア向け

◆シニアセルフケア教室Ⅱ ㊦9月7日～10月26日火曜(全8回) 午後1時15分～2時45分 師HIKARU ㊦区内在住・在勤の概ね50歳以上 一般区民 ㊦6,400円 ㊦往復はがき(7月1日～7月15日必着) ㊦8名

障がいのある方のための教室

◆だれでもダーツ教室 障がいのある方もない方も皆でダーツ。 ㊦7月25日、8月22日、10月24日日曜午後1時～3時(準備片付けを含む) 師杉並区ダーツ協会 ㊦区内在住・在学・通所の障がいのある方 一般区民 ㊦各回100円 ㊦開催日の2週間前から電話申込順 ㊦10名

◆ふれあいフットサル 知的障がいのある方のフットサル ㊦8月22日日曜午前11時～午後1時 師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 ㊦各回100円 ㊦開催日の2週間前から電話申込順 ㊦30名

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆ワンディテニスのつどい お一人で気軽に参加、仲間作り、気分転換にもぜひ ㊦9月11日～12月25日(第2、第4土曜) 午後5時10分～6時50分 師コーディネーターあり ㊦一般区民 ゆったりクラス:ゲームが出来る方、がつつりクラス:大会出場経験者 ㊦700円 ㊦電話(各実施日の前月15日午前10時から先着順、ご本人からのみ申込可) ㊦各7名

フィットネス

◆ノルディックウォーキング教室 善福寺川沿いを散策 ㊦7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 師マスタートレーナー長谷川佳文 ㊦一般区民 ㊦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 ㊦ボール貸し出しあり レンタル料300円

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! ㊦7月22日木曜午後5時30分～6時40分 師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 ㊦20名

◆放課後エンジョイフットボール① 放課後みんなでサッカーをしよう! ㊦7月8日木曜午後4時20分～5時20分 師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② 放課後みんなでサッカーをしよう! ㊦7月8日木曜午後5時30分～6時45分 師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①②どちらかを選択してください。

◆ちびっ子サッカー広場① ババ・ママと一緒に楽しくサッカーをしよう! ㊦7月11日日曜午前9時10分～9時50分 師FC東京 ㊦2～3歳のお子さまとその保護者 ㊦520円 ㊦施設受付・電話 ㊦12組24名 ㊦親子参加必須。

◆ちびっ子サッカー広場② サッカーを通じて、身体の動きづくりを育みます! ㊦7月11日日曜午前10時5分～10時45分 師FC東京 ㊦3～4歳のお子さま ㊦520円 ㊦施設受付・電話 ㊦15名 ㊦3歳の方は①②どちらかを選択してください。

球技・ゲーム

◆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! ㊦7月13日・27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

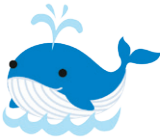
◆幼児・児童のボールゲーム教室 ドイツ生まれのボール遊びを体験しよう! ㊦7月13日・27日火曜午後4時5分～4時50分 ㊦小学1～3年生 ㊦各620円 ㊦施設受付・電話 ㊦各15名

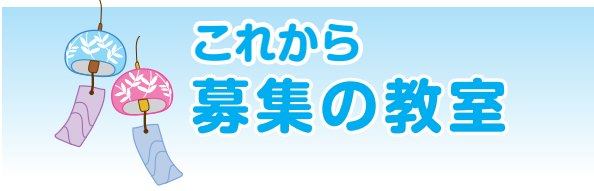
◆バレーボール教室 小中学生クラス プロコーチが参加者のレベルに合わせて指導します! ㊦7月8日木曜午後5時15分～6時45分 師FC東京 ㊦小中学生 ㊦780円 ㊦施設受付・電話 ㊦24名

ひきつづき 4 面で各体育施設の教室をご紹介します！

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。





上井草スポーツセンター

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。8月3日・17日・24日・31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。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定8組。他お子さまを連れて参加できます。♥

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。8月2日・16日・23日・30日月曜午後2時～2時50分。未就園児の子と母。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定8組。他未就園児のお子さま(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。8月6日・20日・27日金曜午後1時～1時50分。未就園児の子と母。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定8組。他未就園児のお子さま(1名)同伴可♥

◆**オリジナルヨガ10** ヨガとフィットネスを組み合わせたパワー系ヨガです。8月3日・17日・24日・31日火曜午前10時～10時50分。16歳以上。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定17名

◆**ピラティス19** 深層部の筋肉を意識し美しいボディラインを目指します。8月4日・18日・25日水曜午後7時～7時50分。16歳以上。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定17名。他室内履きが必要となります

◆**肩こり・腰痛スッキリ体操** 肩・腰の痛みやコリを簡単なトレーニングで改善します。8月5日・26日木曜午後2時10分～3時。16歳以上。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定17名

◆**健康いきいき体操** いきいきとした毎日を過ごせる身体づくりを目指します。8月1日・22日・29日日曜午後1時10分～2時。16歳以上。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定17名

◆**リセットアロマストレッチ** アロマの香りに包まれゆっ

★＝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)

くりストレッチします。8月1日・22日・29日日曜午後4時40分～5時30分。16歳以上。費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。8月分：7月4日日曜～7月17日土曜まで。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。7月分の空きに関しては直接施設にお問い合わせください。定17名

高井戸温水プール

フィットネス

◆**火曜ヨガ教室①** 8月24日～10月19日火曜(9月21日を除く・全8回)午前9時30分～10時30分。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

◆**火曜ヨガ教室②** 8月24日～10月19日火曜(9月21日を除く・全8回)午前11時～正午。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

◆**木曜ヨガ教室①** 8月26日～10月21日木曜(9月23日を除く・全8回)午前9時30分～10時30分。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

◆**木曜ヨガ教室②** 8月26日～10月21日木曜(9月23日を除く・全8回)午前11時～正午。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

◆**金曜やさしいヨガ教室①** 8月27日～10月15日金曜(全8回)午前9時30分～10時30分。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

◆**金曜ヨガ教室②** 8月27日～10月15日金曜(全8回)午前11時～正午。16歳以上の方。費8,000円。往復はがき(7月15日～24日必着)定7名

妙正寺体育館

子どもの教室

◆**きらきらサッカー教室** 障がいのあるお子さまでも楽しめるサッカー教室です!。8月7日3日土曜午後1時10分～2時40分。FC東京。知的障がいのある小学生～高校生。費1,040円。施設受付・電話定20名

フィットネス

◆**8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。8月水曜午後7時10分～7時55分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各560円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定18名。他詳細はホームページをご確認ください

◆**8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。8月水曜午後8時5分～8時50分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各560円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定18名。他詳細はホームページをご確認ください

◆**8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。8月木曜午後8時5分～8時50分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各6,200円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定18名。他詳細はホームページをご確認ください

◆**8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。8月金曜(全4回)午後7時10分～7時55分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各560円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定20名。他室内履き必須。詳細はホームページ

をご確認ください

◆**8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。8月金曜午後8時5分～8時50分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各560円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定20名。他詳細はホームページをご確認ください

◆**8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。8月第2・4土曜午前9時15分～10時5分。実施回数は施設までお問い合わせください。15歳以上(中学生除く)。費各620円。オンライン・はがき申込(第1水曜～第3月曜まで)※定員を超えたものは抽選となります。定13名。他詳細はホームページをご確認ください

大宮前体育館

子どもの教室

◆**Bjバスケットボールスクール** テクニック・スキル・礼儀や道徳心を指導いたします。8月7月5日～9月27日月曜(祝日は除く・全11回)①午後4時50分～5時50分②午後5時50分～6時50分。Bjバスケットボールスクール講師。①低学年(1年生～3年生)②高学年(4年～6年生)。費14,520円。受付にて直接申込み。定25名。他途中申込みの方は1,320円×残り回数

◆**キッズバレエ** 基礎から優しく指導いたします。8月7月6日～9月28日火曜午後4時30分～5時30分。幼稚園年長～小学6年生まで。費13,200円。受付にて直接申込み。定17名。他途中申込みの方は1,320円×残り回数

フィットネス

◆**太極拳** ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。8月7月7日～9月29日水曜(祝日は除く)午前11時45分～午後0時45分。師杉並区太極拳連盟。16歳以上。費17,160円。受付にて直接申込み。定22名。他途中申込みの方は1,320円×残り回数

★**ボディコンバット** 格闘技の動きでシェイプアップ、体力向上を目指します。8月7月2日～9月24日金曜(祝日は除く)午前9時10分～9時40分。師山岸。16歳以上。費510円。当日先着順。定17名

★**ファイティングシェイプ** 格闘技の動きで体をたくさん動かします。8月7月2日～9月24日金曜(祝日は除く)午後4時20分～4時50分。師柴。16歳以上。費510円。当日先着順。定17名

◆**ヨガ(筋膜リリース)** 筋膜をほぐしカラダを整えます。8月7月2日～9月24日金曜(祝日は除く)全11回午後1時～2時。師浅賀。16歳以上。費14,520円。受付にて直接申込み。定10名。他開校人数に達していなければ中止

シニア向け

★**健康レクリエーションタイム** イス体操やリズム体操を行い健康増進を目指します。8月7月1日～9月30日水曜木曜(祝日は除く)午前10時30分～11時30分。師高橋。60歳以上。費610円。当日先着順。定8名。他運動が苦手な方もご参加いただけます

★**チェアヨガ** イスに座ってヨガを行います。8月7月3日～9月25日土曜(第2週目は除く)午後3時30分～4時15分。師佐々木。16歳以上。費510円。当日先着順。定10名

◆**Oyzz(オイズ)** 60歳からの運動スクールです。8月7月6日～9月28日火曜(第3週目は休講)全10回午前10時30分～正午。師荻野。60歳以上。費14,300円。受付にて直接申込み。定10名。他開校人数に達していなければ中止

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。

※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