

マイスポーツ

2021

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/



▶杉並区スポーツ始め キャンペーン

●ファミリー駅伝募集

● すぎなみ スポーツアカデミー

ユニバーサルスポーツ ~サウンドテーブルテニス

●これから募集の教室

日ごろスポーツや運動をする機会の少ない方が お得にスポーツを始められるキャンペーンです

区内 12 か所の体育施設の中から、通いやすい施設を選ぶことができます。初めての方でも安心して楽しく 参加できる、様々な教室を用意しています。ご自分に合ったスポーツに出会えるチャンスです。

チケット利用期間と配布枚数

Ⅲ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

パンフレット配布場所

杉並区スポーツ振興財団/区民事務所/区民センター 区民集会所 / 保健センター / 区立図書館 / 区内銭湯

初回参加時には、 オリジナルスポーツタオル (先着順)をプレゼント。



杉並区区民生活部スポーツ振興課

☎ 03-3312-2111 (代)

Step3 チケットを使い切る

チケットは1教室に付き1枚を使用します。 利用期限内にお好きな教室を選んで利用でき

Step

参加したい教室を選んで実施施設に申し込み をします。その際に必ず、『スポーツ始めキャ ンペーン』に参加すると伝えてください。

教室の詳細と申し込み方法は『スポーツ始めキャン ペーン』パンフレット、杉並区スポーツ振興財団ホー ムページでご覧になれます。パンフレットはチケッ トの利用できる体育施設のほか、上記施設で配布し ています。

※定員のある教室は申込み順です。

Step 2 施設でチケットを get

当日、施設でチケットを受け取り教室に参加 します。(参加費が必要な教室は、当日お支 払いください。)

当日は、動きやすい服装、運動靴(プール教室は水着・ 水泳帽)、タオル、飲み物をご用意ください。

| A | 上井草スポーツセンター □ 03-3390-5707 | 上井草 3-34-1 A1 トレーニングルーム

A2 健康セミナー(11月)

B 妙正寺体育館 ☎ 03-3399-4224 清水 3-20-12

B1 パワーヨガ

B5 お腹すっきり B2 ボディメイクエクササイズ(女性限定) B6 ピラティス

B3 エナジーフィットネス

B7 ヨガ

B4 一番搾り

C 大宮前体育館 ☎ 03-3334-4618 南荻窪 2-1-1

C1 初めてプール

C4 ボディコンバット 30

C2 健康げんき体操

C5 ファイティングシェイプ

C3 ヨガ (筋膜リリース) D 高井戸温水プール ☎ 03-3331-7841 高井戸東 3-7-5

C6 チェアヨガ

D1 ワンポイントレッスン (水中歩行)

D2 ワンポイントレッスン(泳法)

E 永福体育館 ☎ 03-3328-3146 永福 1-7-6

E1 はだしでのんびり健康運動

E5 ボディシェイプ E6 コアトレーニング

E2 ビーチコートで「はだし活」 E3 はだしでのんびり健康運動 E4 ビーチコートで「はだし活」

E7 かんたんフラダンス

▶ F │荻窪体育館 ☎ 03-3220-3381 荻窪 3-47-2

お問い合わせ時点で定員に到達している場合があります。あらかじめご了承ください。

チン F2 楽らく健康タイム エアロビクス

F3 ふらっとエクササイズ

7 G 下高井戸運動場 ☎ 03-5374-6191 下高井戸 3-26-1 G1 個人フットサルナイト (12月実施分)

| H | 杉並第十小学校温水プール □ 03-3318-8763 和田 3-55-49

H1 個人向けワンポイントレッスン

Ⅰ 高円寺体育館 ☎ 03-3312-0313 高円寺南 2-36-31

I1 誰でもダーツ

12 ウオーキングフットサル J 松ノ木運動場 ☎ 03-3311-7410 松ノ木 1-3-22

J1 ノルディックウォーキング

| K | ヴィムスポーツアベニュウ □ ☆ 03-3335-6644 | 宮前 2-10-4 |

K1 プチパーソナルトレーニング体験 K2 各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験

K3 水中運動プログラム体験

L スポーツハイツ ☎ 03-3316-9981 堀ノ内 2-6-21

L4 骨盤エクササイズ第3火曜日 L5 アクアエクササイズ第2木曜日 L6 はじめての水泳教室第3日曜日 L7 骨盤エクササイズ第3火曜日 L8 アクアエクササイズ第2木曜日

L9 はじめての水泳教室第3日曜日

第20回

の

家族でなくても参加 OK 足の速さを競わないので、**誰でも参加できます** スタッフとしての参加も大歓迎

時:令和4年2月27日(日)

 $10:40 \sim 12:30$

場:蚕糸の森公園運動場(和田 3-55-30)

すぎなみ名物ファミリー駅伝とは? 子どもから大人まで一緒に走れる駅伝で ゴールまでの予想タイム(20分以内) を申告し、予想タイムと当日の実測タイム

の差が一番少ないチームが優勝です。 **予想タイムの決め方**と、いかに**予想タイ** ムに通りに走れるかが勝敗を握ります。

参加資格:区内在住・在勤・在学者いずれかひとり を含む4人一組のグループ。男女の比率、 大人と子どもの比率は問いません。

員:40 チーム 参加費:無料

申込期間:12月1日(水)から1月11日(火)必着 申込方法:①所定の申込用紙に必要事項を記入し、FAX

> または郵送 ②当財団ホームページより申込み

当日スタッフ募集 🤇

当日スタッフ(18歳以上)を募集しています。ご協力いただける方は当 財団まで電話にてご連絡ください。

▲当日スタッフの 様子

問合せ・申込み 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団





With Jot

コロナ禍での「新しい生活様式」で心とカラダの健康維持に必須といわれているスポーツ。 『すぎなみスポーツアカデミー』では、生活にスポーツを取り入れるための様々な情報を発信しています。

トークショー ~スポーツの力で地域を元気に!~

オリンピアンのこれまでの経験談や、コロナ禍での練習や大会 のお話をきいて、逆境に負けないパワーをもらおう。

□ 時 12月4日(土)午後1時30分~午後3時00分

会場 ワイム貸会議室 (上荻1丁目16-16 ユアビル12階)

節 寺本明日香(体操 ロンドン五輪・リオ五輪出場)

象 16歳以上で区内在住・在勤・在学の方

(定員に満たない場合は区外者も可) 定員 40名(申込順)

参加費 500円 (当日支払)

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ または電話 ※11月1日から申込み開始

1995 年生まれ (25 歳) 愛知県出身 ミキハウス / レジックスポーツ所属 2012 年ロンドン五輪 団体 8 位入賞 2016 年リオデジャネイロ五輪 個人 4 位入賞・団体 8 位入賞 2011年~2019年世界体操選手権 7度出場



寺本明日香さん

メンタルケアとチーム作り

コロナ禍で練習や大会が制限される中、モチベーション を維持するために必要なメンタルケアや、団結力のある チーム作りに、効果的なコミュニケーション方法(オンラ インでのコツ)を学びましょう。スポーツに興味のある方 や、特にスポーツ団体のリーダー、指導者におすすめです。

時 12月16日(木)午後6時25分~午後7時45分

会場。高円寺学園、大会議室(高円寺北1丁目4-11)

髙井秀明(日本体育大学准教授) 象 16歳以上で区内在住・在勤・在学の方

(定員に満たない場合は区外者も可)

定 員 20名 (申込順)

参加費 500円 (当日支払)

申込み 杉並区スポーツ振興財団 ホームページまたは電話 ※11月1日から申込み開始



髙井秀明さん

主 催 杉並区

みんな一緒に楽しめる

サウンドテーブルテニスは、視覚障害のある方のために卓球をア レンジした競技です。専用卓球台の上で金属球の入った球の転が る音を頼りに、バウンドさせずに打ち合います。視覚障害のない 方もアイマスクを着けていっしょに楽しむことができます。 荻窪体育館の一般使用は、お一人でも気軽にサウンドテーブルテ ニスを楽しむことができます。事前予約は必要ありません。

【日 時】毎月第2土曜日午後1時~3時【場 所】荻窪体育館小体育室 【費 用】一般の方200円 障がい者の方100円

【持ち物】室内靴、飲み物、動きやすい服装※ラケットなどは施設で準備します。

減額の対象となる障がい者(区内)とは、在住・在勤・在学の方で身体障害 者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方です(区内在勤・ 在学の方は、別途在勤・在学を証明するものが必要です)。

知的障がい者水泳

知的障がいのある方の水泳教室です。 水慣れ、リラクセーション、水泳指導等 レベルにあった指導がうけられます。



【日 時】12月12日(日)・1月15日(土)★どちらか1日の参加でも可 午前9時~11時(受付・更衣等含む)

場】上井草スポーツセンター 2コース使用(上井草3-34-1)

師】ヴィムスポーツアベニュウ(他)

| 象|| 小学生以上の区内在住・在勤・在学・通所の知的障がいのあ る方(小学生は水着着用の保護者同伴)

員】各回7名(申込順)

【参加費】各回100円

【申込み】 11月15日(月)から 定員になり次第しめきり ☎03-5305-6161 (平日9:00~17:00)

> 受付時に住所、氏名、年齢、電話番号、事前アンケート等を お伺いします。

サウンドテーブルテニス(STT)

年齢や障がいのあるなしに関わらずできる STTの魅力を、荻窪体育館で伺いました。

視覚障がいの内山さんは、「定期的にボッチャ をしていますが、STTは今回 が初体験。動きがあり距離感を つかむのが難しいですが、対戦 相手とのラリーはとても楽しい 🎙 です。」と、初回とは思えない長

いラリーを楽しんでいました。



内山さん

STTは高校時代以来5年ぶ りという東さんは視覚障害者で す。「なかなか時間を取るのが難 しいけれど、友人を誘ってまた 来たい。」と話されていました。

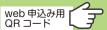
東さん この荻窪体育館のSTTでは 『すぎなみスポーツアカデミー』修了者のボラン ティアなど多くの皆さんの力がつながって、ど なたでも楽しめる機会をサポートしています。



申込み・問合世

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 みなみ阿佐ケ谷ビル 8F ☎ 03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 (平日 9:00~17:00) web 申込み http://sports-suginami.resv.jp





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。



ーラス 十スポーツで活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

- ❷=子育て応援券
- (事前申込必要)

※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

★集まれ!小学生ソフトバレーボール 先生とお友達と 柔らかいボールでバレーボールをします闘11月7日、12 月5日日曜午前9時~11時圖杉並区ソフトバレーボール 連盟図区内在住・在学の小学生費100円11当日直接廻 15名個上履き、下足袋、運動のできる服装、飲み物持参

親子の教室

◆Sunday!親子体操 闘12月5日~2月20日(1月2日・9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10回뗿斉藤なみゑ園区内在住の幼児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) 闘7,500円■往復はがき(11月11日必着)希望クラス、保護者氏名・お子さまの氏名(フリガナ)・性別・年齢も記入園各9組 €

フィットネス

★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** コロナ太り解消、健康増進におすす

め!聞11月13日・27日、12月11日・25日、1月8日・22日、2月12日・26日第2・第4土曜午前11時15分~午後0時45分闘大和弘明園一般区民園600円間当日直接履50名個下足袋、運動のできる服装、タオル、飲み物持参



- ◆気軽にフィットネスョガ~心と身体を整える~ 心と身体をリフレッシュさせながらバランスのとれた身体づくりを目指します。閏11月7日・14日・28日、12月5日・19日・26日、1月16日・23日・30日、2月6日・13日・20日日曜①午後1時~1時50分②午後2時~2時50分圖山本美也子園一般区民園500円国開催1週間前の日曜午後4時より電話受付(先着順) 2610名個運動のできる服装、タオル、飲み物持参
- ◆土曜の朝活①座ったままエクササイズ②スローフローヨガ ①宅トレにも最適!②動き続けるヨガで運動不足解消!闘11月6日・20日、12月4日第1・第3・第5土曜①午前10時~11時②午前11時15分~午後0時15分窗Yumi窗一般区民豐500円国開催1週間前の土曜午後4時より電話受付(先着順) 62610名個運動のできる服装、タオル、飲み物持参
- ◆初めての太極拳 最近人気の太極拳をわかりやすく 指導します闘11月28日、12月26日日曜午前9時~10時 30分酾髙島和惠園一般区民置600円■11月28日分は11 月15日、12月26日分は12月16日それぞれ午前10時電話 受付(先着順) 16名個運動のできる服装、飲み物持参
- ★楽らく健康タイム~エアロビクス~ 圖11月10日~3 月9日水曜(第3水曜、12月29日、1月5日を除く)①午前11 時~11時50分②正午~午後0時50分入替制。空きがあ る場合は連続参加可能圖山田裕子園一般区民璽350円 11回直接(先着順)250名個体育館履き・下足袋持参 ◆ピラティスナイト 圖12月13~2月28日(1月3日、10日 を除く)月曜①午後6時45分~7時45分②午後7時50分 ~8時50分 全10回圖小澤純子園一般区民豐6,000円
- ■往復はがき(11月15日必着)1人1コース限り置各10名 ◆癒しのヨガ 闘12月10日~3月11日(12月31日、1月21日・28日、2月11日を除く)金曜①午前9時30分~10時20分②午前10時30分~11時20分③午前11時30分~午後0時20分 全10回甌ume図一般区民閏6,000円■往復はがき(11月18日必着)1人1コース限り置各10名

シニア向け

がき(11月15日必着)**屆**各10名**個**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

- ◆ボッチャ体験教室 パラリンピック種目を体験しよう! 園12月18日土曜午前9時~10時50分園芹澤美香子園一般区民園200円車事前電話申込。先着順園30名個障が い者手帳提示の方100円。体育館履き持参
- ◆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聞11月20日、1月15日土曜午後1時~3時間佐野守園一般区民園100円■開催日2日前までに電話申込園10名個視覚障がい者と健常者が一緒に楽しめます
- ◆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週11月14日、1月9日土曜午後1時~3時뗿日本ユニカール協会所属指導員図どなたでも週100円 開催日2日前までに電話申込屋6名

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

球技・ゲーム

- ◆ワンデーフットサルゲーム 楽しむ事がコンセプトのミニフットサル大会です。〒12月18日土曜午後7時~9時 〒S-JUEGO 井口真 40代以上が過半数のチーム 5,000円 11月15日~電話申込 28チーム
- ◆個人フットサルナイト 当日集まった人達でフットサルのゲームを。 間11月2日・16日、12月7日・21日、1月18日、2月1日・15日午後7時~9時間S-JUEGO 井口真図一般区民2600円間8日前の正午より電話申込230名

フィットネス

- ◆土曜の夜のエクササイズ 全身の筋肉強化とストレッチ。闘11月13日、12月11日、1月8日、2月12日午後7時10分~8時40分師志村龍紀図一般区民図600円■8日前の正午より電話申込215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。 11月18日、12月16日、1月20日、2月17日午前10時10分~11時40分配山本美也子図一般区民2600円 18日前の正午より電話申込215名
- ◆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。週11月27日、12月25日、1月22日、2月26日午後7時10分~8時40分뗿山本美也子図一般区民曜600円 ■8日前の正午より電話申込屋15名

カルチャー

◆海洋生物クジラ講話 海洋生物の生態を研究者がお話しします。闘11月14日日曜午前10時~正午師青木かがり図一般区民翼500円■10月15日~電話申込屋25名

高円寺体育館

障がいのある方のための教室

- ◆だれでもダーツ教室 障害のある方もない方も皆で楽しくダーツ。闘11月28日日曜日、12月26日日曜日、1月29日土曜、2月19日土曜午後1時15分~3時闘杉並ダーツ協会図一般区民・障害のある方も可置各100円電先着順(電話申込) 2010名
- ◆ふれあいフットサル 知的障害 のある方がフットサルを楽しむ。 聞 12月26日日曜日、2月19日土曜午前 11時~午後1時 励杉並区サッカー連盟 図区内在住・在学・在勤の知的 障害のある方 関各100円 置先着順 (電話申込) 230名

杉並第十小学校温水プール

水 泳

- ◆バックストロークナイト①初級②中級 闘11月12日・26日①午後7時~7時50分②午後8時~8時50分圖杉並区水泳連盟図一般区民でクロールで①25m②50m泳げる方(いずれも中学生を除く)置入場料■各開催日1週間前午前9時から電話申込<mark>2</mark>各7名
- ◆バタフライナイト①初級②中級 512月10日・17日① 午後7時~7時50分②午後8時~8時50分師杉並区水泳 連盟図一般区民でクロールで①25m②50m泳げる方 (いずれも中学生を除く) 2人場料 14日1週間前 午前9時から電話申込627名※いずれも初級は基本レッスン、中級はフォームの完成を目指します

障がいのある方のための教室

◆知的障がい者水泳教室 少人数でレベルにあった水 泳指導が受けられます闘11月20日、12月4日午後1時~3 時闘杉並区水泳連盟園小学生以上の区内在住・在勤・在 学・通所の知的障がいのある方(小学生は水着着用の保 護者同伴) 圏各100円 ■電話申込 2000円名7名

松ノ木運動場

子どもの教室

- ◆キッズコンディショニング未就学児 ゲームをしながら体幹を鍛えます。圖1月11日・18日・25日、2月1日午後3時5分~3時50分 予備日 2月8日・15日圖J.T.ストレングス&コンディショニング図区内在住・在学の4歳以上未就学児園3,000円■電話・窓口(12月15日~1月6日)先着順屋20名
- ◆キッズコンディショニング小学生 ゲームをしながら 体幹を鍛えます。閏1月11日・18日・25日、2月1日午後3時55分~4時55分 予備日 2月8日・15日嗣J.T.ストレングス&コンディショニング図区内在住・在学の小学生置3,200円閏電話・窓口(12月15日~1月6日)先着順屋20名

球技・ゲーム

- ◆短期集中テニス初心者テニス 初めてテニスをされる方対象闘1月8日~1月29日土曜(全4回)午前9時~10時20分 予備日 2月5日・12日闘杉並区テニス連盟図一般区民置5,000円■往復はがき(12月1日~12月13日必着) 2012名
- ◆短期集中テニス中級者テニス さらなる上達を目指し、実践を想定したレッスン闘1月8日~1月29日土曜(全4回)午前9時~10時50分 予備日 2月5日・12日闘杉 並区テニス連盟図一般区民置5,000円目往復はがき(12月1日~12月13日必着)屋12名
- ◆ワンディテニスのつどい・ゆったりクラス ゲームができる方対象闘11月13日・27日、12月11日・25日午後5時10分~6時50分闘コーディネーター図一般区民置各回700円■前月15日午前10時より電話受付27名

フィットネス

- ◆ノルディックウオーキング教室 ポールを使って善福 寺川をウオーキング聞11月18日、12月16日午前10時~11 時30分闘長谷川佳文団一般区民園各回1,000円■電話・窓口(先着順) 20名他①別添貸しポールレンタル料300 円
- ★夜のマイペース・ラン&ウォーキング 野球場のナイター照明の中、安心して参加できます。 11月4日・11日・18日午後5時20分~7時20分 11月20名 | 日本 1月20日 | 日本 1月

ひきつづき 4 面で各体育施設の教室をご紹介!

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 募集の教室

★=予約不要

- ❸=子育て応援券 💰 = 託児あり(事前申込必要)
- ♥=女性限定
- **8**=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

子どもの教室

- **◆ちびっ子サッカー広場**① 簡単なボール遊びを中心 とした教室です。闘11月7日日曜午前9時10分~9時50分 師FC東京図2・3歳児とその保護者買520円即電話・直接 受付置12組24名
- ◆ちびっ子サッカー広場② 問11月7日日曜午前10時5 分~10時45分師FC東京図3·4歳児費520円里電話·直 接受付置15名※3歳児は①②どちらかを選択

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暖火曜午後2時~2時50分※祝日・ 設備点検等で開催がない日もございます。詳しい日程は HPをご確認ください。図産後~1歳半のお子さまとお母 さま2980円11教室開始30分前より総合受付にて参加 費をお支払いください。先着順満員となった時点で受付 す。♥

球技・ゲーム

◆ガールズサッカー教室 女性限定のサッカー教室で す!<u>聞</u>11月21日日曜午前9時30分~10時40分<mark>師</mark>FC東京 図女子小学生および女子中・高生から成人の女性置520 円即電話・直接受付640名♥

水 泳

- **★ステップアップエクササイズ** 浮力を使って無理なく ※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳し い日程はHPをご確認ください。図16歳以上置620円目教 室開始30分前より総合受付にて参加費をお支払いくだ さい。先着順満員となった時点で受付終了となります。屋 10名他泳ぐクラスではありません。
- **★泳法ワンポイント** お悩み解決!個人に合わせた泳法 レッスンを行います暖水曜午後1時35分~1時55分※祝 日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しい日 程はHPをご確認ください。図プール一般利用者置0円 参加には一般利用の入場券(有料)が必要となります。 ■開始時間にプール場内にお集まりください。先着順と なります。 定10名
- ★水中運動 体幹を意識し、水中歩行・水中運動を行い ます閩木曜午後2時30分~2時50分※祝日・設備点検等 で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご確認 ください。図プール一般利用者躩0円 参加には一般利 🗒 用の入場券(有料)が必要となります。■開始時間にプー ル場内にお集まりください。先着順となります。 2010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 礎クラスです闘月曜午後2時~2時50分※祝日・設備点 検等で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご 確認ください。対未就園児の子と母費980円即教室開始 30分前より総合受付にて参加費をお支払いください。先 着順満員となった時点で受付終了となります。 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 礎クラスです暖金曜午後1時~1時50分※祝日・設備点

検等で開催がない日もございます。詳しい日程はHPをご ンライン・はがき申込(11月3日~11月15日)※定員を超 確認ください。対未就園児の子と母費980円■教室開始 30分前より総合受付にて参加費をお支払いください。先 着順満員となった時点で受付終了となります。 28組他 未就園児のお子さま(1名)同伴可♥

高井戸温水プール

フィットネス

- **◆火曜ヨガ教室**① **闘**1月18日~3月8日火曜(全8回)午 前9時30分~10時30分腳糸ゆう子図16歳以上の方置 8,000円甲往復はがき(12月1日~12月10日必着) 27名
- **◆火曜ヨガ教室**② **闘**1月18日~3月8日火曜(全8回)午 前11時~正午師糸ゆう子図16歳以上の方置8,000円甲 往復はがき(12月1日~12月10日必着) 27名
- ◆木曜ヨガ教室① B1月20日~3月10日木曜(全8回) 午前9時30分~10時30分師糸ゆう子図16歳以上の方置 8,000円甲往復はがき(12月1日~12月10日必着) 27名
- ◆木曜ヨガ教室② 闘1月20日~3月10日木曜(全8回) 午前11時~12時闘糸ゆう子図16歳以上の方置8,000円 町往復はがき(12月1日~10日必着)屋7名
- ◆金曜やさしいヨガ教室① **暘**1月21日~3月18日金曜 (2月11日を除く・全8回)午前9時30分~10時30分圖糸 ゆう子図16歳以上の方置8,000円里往復はがき(12月1 日~12月10日必着)屋7名
- ◆金曜ヨガ教室② **闘**1月21日~3月18日金曜(2月11日 を除く・全8回)午前11時~12時5分分子2016歳以上 の方置8,000円目往復はがき(12月1日~12月10日必着) 定7名

妙正寺体育館

フィットネス

- ◆12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暖12月1日・8日・15日・22日水曜(全 4回) 午後7時10分~7時50分図15歳以上(中学生除く) 置各560円■オンライン・はがき申込(11月3日~11月15 日まで)※定員を超えたものは抽選となります。23名他 詳細はホームページをご確認ください
- ◆12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闘12月 11日・25日土曜(全2回)午前9時15分~10時5分図15歳 以上(中学生除く)置各620円≣オンライン・はがき申込 (11月3日~11月15日) ※定員を超えたものは抽選となり
- ◆12月一番脂肪り 脂肪を燃やすエクササイズで理想 の体型に暖12月11日・25日土曜(全2回)午前11時45分 ~午後0時35分図15歳以上(中学生除く) 置各620円買オ ンライン・はがき申込 (11月3日~11月15日) ※定員を超 えたものは抽選となります625名他詳細はホームペー ジをご確認ください
- ◆12月おなかスッキリ 汗を流しながら、おなか周りを 集中的にスッキリ時12月5日・19日日曜(全2回)午前9時 15分~10時5分図15歳以上(中学生除く) 置各620円目 オンライン・はがき申込(11月3日~11月15日)※定員を 超えたものは抽選となります25名個詳細はホームペ ージをご確認ください
- ◆12月ピラティス 深い呼吸と深層部の筋肉を意識し ていきます暖12月5日・19日日曜(全2回)午前10時30分 ライン・はがき申込 (11月3日~11月15日) ※定員を超え たものは抽選となります 25名 世詳細はホームページ をご確認ください
- ◆12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5日・19日日曜(全2回)午前11時45分 ~午後0時35分図15歳以上(中学生除く) 置各620円買す

えたものは抽選となります25名212話細はホームペー ジをご確認ください

永福体育館

子どもの教室

★はだしで体力向上プログラム② 不安定な砂の上で 体力や体幹を鍛えます!!冒毎週水曜日(毎月第2水曜日・ 祝日を除く)午後5時40分~6時40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。対小学4 年生~6年生費1,250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

親子の教室

★子連れヨガ お子さま1名同伴可能なヨガの基礎クラ スです! 51・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。対16歳以上費730円里電話・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 可能屋16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特殊 なリングを使い体をほぐします間毎週火曜日(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。図15歳以上(中学生 を除く) 2730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25名
- **★ボディシェイプ** ダンベルやチューブで音楽に合わせ 身体を引締めます!闘毎週水曜日(毎月第2水曜日・祝日 を除く)午後1時10分~1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。対15歳以上 (中学生を除く) 置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5名
- **★コアトレーニング** コアを中心に鍛え、お腹回りを引 締めましょう!闘毎週金曜(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。対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28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!闘毎週金曜(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。図15歳以上(中学生を除く) 図730円即 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25名

シニア向け

★フレイル予防体操 楽しく運動して介護予防!闘毎週 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。 図概ね60歳以上費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 能定8名

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

▼下高井戸運動場・下高井戸区民集会所・・・な03-5374-6191~2 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号

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

杉並第十小学校温水プール…… 203-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49号

松/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

■高井戸温水プール ☎03-3331-7841



■妙正寺体育館 **203-3399-4224**

〈往信用はがき裏〉 ①教室名

②郵便番号・住所 が ③氏名(ふりがな) き ④年齢・学年等 12 ⑤電話番号

を記入の上、各施設へ お送りください。 方 1人1枚 を忘れずに ご記入ください。

申込者の

●氏名

〈返信用はがき表〉

●郵便番号・住所

※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

永福体育館 ☎03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号

☎03-3390-5707



大宮前体育館 203-3334-4618 〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号