



MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2022 **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 FAX 03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- すぎなみスポーツアカデミー『繋がる、広がる、スポーツの輪』
 - イベント情報
 - ありがとうイベント
 - これからの教室

すぎなみスポーツアカデミー

繋がる、広がる、**スポーツの輪**

すぎなみスポーツアカデミー（以下アカデミー）は『地域スポーツの学びの場』として、地域のスポーツを応援しています。これまで受講された大勢の方が、地域で指導者やボランティアとして活動しています。

パラリンピックの開催を機に関心が高まっている障害者スポーツ。アカデミーの『障害者サポーター講座』は障害のあるなしに関わらず、安心して一緒にできるスポーツ活動が増えるよう、障害者の参加を想定した実践的な講座を行い、4年に渡りボッチャを取り上げました。受講者は都立永福学園でのボッチャ体験教室に、ボランティアとして参加し、障害者スポーツを体験しながら、ルールや障害者へのサポート方法などを学んでいきます。

そうした学びを活かし、昨年度はアカデミー受講者による企画、運営で「ボッチャの輪を広げよう交流会」を実施。今年度も『みんなで楽しもうボッチャ体験会』の実施に向け、準備を進めています。その活動について、受講者の芹澤さんにお話を伺いました。



昨年度の「ボッチャの輪を広げよう交流会」



ボッチャ体験会スタッフ
芹澤 美香子 さん



昨年度のアイスブレイク

初級障害者スポーツ指導員の資格を生かせる活動がしたいと、障害者サポーター講座「ボッチャ」に参加しています。講座では、参加者皆さんと一緒に楽しくゲームが出来るように心がけ、声掛けや誘導などのサポートをしています。

昨年の講座最終日に行なった交流会では、床に置いた的の上にボールを投げて乗せるアイスブレイクや、試合で審判を担当しました。「やったー!」「転がって出ちゃった一残

念!」「とまれー!」など皆さん興奮してゲームを楽しんでいました。現在は交流会に向けてグループに分かれてアイスブレイクの内容等を話し合っています。ご期待ください!!

ボッチャは、障害に関係なく年齢性別を問わず、誰でもできるスポーツです。

皆さん交流会に参加して一緒にボッチャを楽しみましょう!!

「みんなで楽しもう ボッチャ体験会」

- 日時** 2月19日(土) 午後2時～4時
- 会場** 永福体育館 アリーナ(杉並区永福1-7-6)
- 対象** どなたでも
- 定員** 20名(先着順)
- 参加費** 無料
- 申込方法** 電話または財団HPから申込み



web申込み



体験会に向けた打ち合わせでは、障害のある人のコンディションを考えた試合の運営方法、参加者のコミュニケーションがより深まるルールについてなど、参加者の立場に立ち、細かい事を一つひとつ丁寧に検討しています。



これからの **すぎなみスポーツアカデミー**

地域スポーツ with コロナ

正しく楽しもう、初めてのキャンプ

コロナ禍でも密を避けながら行えるアウトドアスポーツとして、ブームのキャンプ。初心者が出かける前に押さえておきたい知識やマナーを、実技を交えて学びます。正しい知識で、安全で快適なキャンプを楽しみましょう。

- 日時** 3月13日(日) 午前10時～正午
- 会場** 井草森公園 多目的広場(杉並区井草4-12-1)
- 講師** 日本単独野営協会
- 対象** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定員に満たない場合は区外者也可)
- 定員** 20名(先着順)
- 参加費** 500円(当日支払)
- 申込方法** 2月1日から電話または、財団HPから申込み



web申込み



障害者サポーター講座

パラリンピアンによる障害平等研修

パラリンピアンがファシリテーターとなり、障害とは何か、どこにあるのかを学び、地域の人々が障害のあるなしに関わらず、共にスポーツを楽しむために地域スポーツの中で出来る障害者サポートについて考えます。

- 日時** 3月12日(土) 午後1時10分～4時40分
- 会場** 産業商工会館 展示室(杉並区阿佐谷南3-2-19)
- ファシリテーター** 高田朋枝(2008北京パラリンピック ゴールボール日本代表)
- 対象** 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定員に満たない場合は区外者也可)
- 定員** 30名(先着順)
- 参加費** 500円
- 申込方法** 2月1日から電話または、財団HPから申込み



web申込み



高田朋枝さん

「ボルダリング」にチャレンジ

TOKYO2020オリンピックで日本代表選手が活躍し、注目のボルダリング。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。これまでの参加者は20代～60代の性別・年齢・体力・スポーツ経験など様々でしたが、わいわい、がやがやチャレンジ精神溢れるボルダリング仲間です。

【日時】令和4年2月19日～3月19日(毎週土曜日) 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)
【参加費】10,000円
【対象】区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生除く)
【定員】8名(申込者多数は抽選)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから2月7日(月)必着
◇はがきで申込の場合は、氏名・年齢・〒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」

正しく歩くことで全身の筋肉を鍛えることができます。速く歩かなくても、しっかり歩く習慣がつくことで、疲れにくい身体ができます。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。



【日時】令和4年3月5日(土) 午後1時～4時
【会場】下高井戸区民集会所(体育室)(下高井戸3-26-1)座学終了後、下高井戸運動場周辺を約4km歩きます
【講師】小谷好美(東京都ウォーキング協会)
【参加費】1,000円
【対象】区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生除く)
【定員】20名(申込者多数は抽選)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから2月23日(水・祝)必着
◇はがきで申込の場合は、氏名・年齢・〒住所・電話番号をご記入ください。

ルンルン歩こう♪スタンプラリーウォーキング!

6回目を迎えるこのイベントは、毎回ユニークなコースが参加者に好評です。杉並の魅力を再発見できるコースを、子どもから大人まで、それぞれに合ったペースで、各チェックポイントでのミッションを楽しみながら歩きます。ミッションは毎年変わるので、今年のミッションをお楽しみに。今回のコースは荻窪体育館をスタートして、西荻窪界隈を巡ります。

【日時】令和4年3月27日(日) 午前9時より受付開始
【参加費】大人(中学生以上)200円 小学生以下100円
【対象】区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)
【定員】150名程度(4人までのグループ申込可)
【申込方法】往復はがき、または財団HPから2月15日(日)より先着順にて申込を受付します。
◇はがきで申込の場合は、氏名・年齢・〒住所・電話番号をご記入ください。



出張教室 ゆったり寺ヨガ教室

歴史あるお寺の本堂でヨガを体験しませんか。お寺は「学ぶ場」であり「語る場」人が「集う場」です。長善寺の本堂の厳かな雰囲気の中でヨガを体験しませんか。ゆっくり少しずつ体をほぐしていきましょう。

【日時】令和4年3月6日(日) 午前9時30分～11時
【会場】長善寺(杉並区高円寺2-40-50)
【講師】藤澤加寿美 【参加費】500円
【対象】区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生は除く)
【定員】12名
【申込方法】令和4年2月1日から電話申込(先着順)

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



これから募集の教室

プラス +スポーツで生き生きとした毎日を!

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

★=さざんかネット

(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教室 柔らかいボールでバレーボールを楽しめます。2月6日、3月6日日曜午前9時～10時50分。講師：杉並区ソフトバレー連盟。区内在住・在学の小学生。費100円。当日直接先着順。定30名。他運動の出来る服装、上履き、下足袋、飲み物持参。

フィットネス

◆気軽にフィットネス ヨガ～心と身体を整える～ 心と身体をリフレッシュしてバランスの取れた身体に。1月23日～2月20日日曜①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分。講師：山本美也子。一般区民費500円。1週間前。日曜午後4時より電話受付先着順。定10名。他運動の出来る服装、飲み物、タオル持参。

★ふらっとエクササイズ～自分の身体が好きになる自重トレーニング～ 身体引き締め、健康増進におすすめ。1月22日、2月12日・26日土曜午前11時15分～午後0時45分。講師：大和弘明。一般区民費600円。当日直接先着順。定50名。他下足袋、飲み物、タオル持参。

★楽しく健康タイム～エアロビクス～ 音楽に合わせて楽しく身体を動かします。1月26日～3月9日水曜(ただ

し第3水曜を除く)①午前11時～11時50分②午後0時～0時50分。講師：山田裕子。一般区民費各350円。当日直接先着順。定各50名。他入替制。空きあれば連続参加可能。上履き、下足袋持参。

◆初めての太極拳 人気の太極拳をわかりやすく指導します。1月23日、2月27日日曜午前9時～10時30分。講師：高島和恵。一般区民費600円。毎月15日午前10時電話受付先着順。定各16名。他運動の出来る服装、飲み物持参。

◆土曜の朝活 ①心身バランシングヨガ リラックス重視のヨガです。マタニティヨガに最適。1月29日、2月5日・19日、3月5日・19日土曜午前10時～10時50分。講師：Yumi。妊娠4ヶ月～出産直前の方及び一般区民費500円。妊娠中の方2週間前、一般区民の方1週間前のそれぞれ土曜正午より電話受付先着順。定各10名。他妊娠中の方と一般の方の申込日が異なります。☺

◆土曜の朝活 ②おなか引き締めパワーヨガ 強度強め。産後のおなか引き締めにピッタリ。1月29日、2月5日・19日、3月5日・19日土曜午前11時～11時50分。講師：Yumi。出産後2年以内の方及び一般区民費500円。産後の方2週間前、一般区民の方1週間前のそれぞれ土曜正午より電話受付先着順。定各10名。他産後の方と一般の方の申込日が異なります。☺

障がいのある方のための教室

★ボッチャ体験教室 ルールを学んで楽しくゲームをし

ます。2月19日土曜午前9時～11時。講師：芹澤美香子。定30名。他障がい者手帳有100円。上履き、下足袋持参。

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

球技・ゲーム

◆個人フットサルナイト 当日集まった人達でフットサルゲームを。1月18日、2月1日・15日午後7時～9時。講師：S-JUEGO 井口真。一般区民費600円。8日前の正午より電話申込。定30名。

◆ワンデーフットサルナイト ありがとうイベント。2月26日土曜①午後5時～7時②午後7時～9時。講師：S-JUEGO 井口真。①小学3年以下②40歳以上。費無料。1月15日～電話申込。定16チーム。

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。2月12日午後7時10分～8時40分。講師：志村龍紀。一般区民費600円。8日前の正午より電話申込。定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。1月20日、2月17日午前10時10分～11時40分。講師：山本美也子。一般区民費600円。8日前の正午より電話申込。定15名。

重 要
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。

ありがとう イベント

たくさんの出会いと、
思い出に感謝
そして、
これからもよろしく

杉並区スポーツ振興財団は長年にわたり、体育施設の指定管理者として、地域の皆様とともに杉並区のスポーツ振興に携わって参りました。財団は令和4年3月31日をもって4施設の指定管理業務を次の指定管理者へ引き継ぎます。これまでお寄せいただきましたご支援に、心より感謝いたします。これからも、区や地域と連携し、杉並区のスポーツ振興を進めて参りますので、今後とも宜しく願いいたします。

イベント開催施設

荻窪体育館、高円寺体育館、松ノ木運動場、
下高井戸運動場&区民集会所

対 象 どなたでも

参加費 無料

申込み・問合せ

直接各施設へ



施設名	日 時	会 場	内 容	講 師
松ノ木運動場	2月20日(日) ①9時30分～17時 ②17時～21時	人工芝庭球場	①テニス無料貸出(親子) ②テニス無料貸出(一般)	
	2月20日(日) 9時～21時	野球場	野球・その他種目(団体)	
下高井戸運動場 & 区民集会所	2月26日(土) 17時～21時	運動場	フットサル大会 (子ども8チーム・一般 8チーム)	S-JUEGO
荻窪体育館	3月12日(土) 11時15分～ 12時45分	アリーナ	ふらっとエクササイズ (各50名)	大和弘明
	3月23日(水) ①11時 ②12時	アリーナ	楽しく健康タイム ①エアロビクス ②ヨガ (各50名)	①山田裕子 ②山本美也子
高円寺体育館	3月19日(土) 9時～13時	アリーナ 小体育室	・ウォーキングフットサル ・阿波踊り教室発表会& デモンストレーション ・だれでもダーツ教室 ・ミニダーツ大会	・日本ウォーキング サッカー連盟 ・江戸っ子連 ・杉並区ダーツ協会

施設休場 の お知らせ

荻窪体育館、高円寺体育館、松ノ木運動場、下高井戸区民集会所・
下高井戸運動場、和田堀公園野球場、和田堀壁打ち庭球場は
施設整備のため、臨時休場いたします。休場中は、さざんかネットの登録・
更新手続きもできません。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。
更新手続きは直近で登録(更新)した施設でなくとも更新可能です。

臨時休館日

令和4年3月30日(水)、
3月31日(木)

4月1日以降の早朝利用の料金を3月中にお
支払いいただく場合、3月29日までに施設窓
口でお支払いをお願いいたします。

◆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。時1月22日、2月26日午後7時10分～8時40分
師山本美也子 区一般区民費600円 8日前の正午より電
話申込 定15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。時1月29日土曜、2月19日土曜午後1時15
分～3時 師杉並ダーツ協会 区一般区民・障害のある方も
可 費各100円 申先着順(電話申込) 定15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。時2月19日土曜午前11時～午後0時50分 師杉
並区サッカー連盟 区内在住・在学・在勤の知的障害の
ある方 費各100円 申先着順(電話申込) 定30名
- ◆ウォーキングフットサル 走ってはいけない、というル
ールのフットサル。時1月29日土曜午前11時～午後0時
50分 師日本ウォーキングフットボール連盟 区一般区民・
障害のある方も可 費各100円 申先着順(電話申込) 定30名

杉並第十小学校温水プール

子どもの教室

- ◆もうすぐ小学生水泳教室①② 水慣れからスタート、
5・6歳児向けです。時3月8日～22日火曜①午後4時10分
～5時10分②午後5時30分～6時30分 師ニッセイファシ
リティー 区内在住・在園の5・6歳児 費3,000円 申往復
はがき(2月1日～2月14日必着) 定各12名
- ◆アーティスティックスイミング教室体験会 令和4年
度開催予定教室の体験会です。男子も女子も泳ぐだけ

では味わえない楽しさを体験してみませんか。時3月12
日土曜午後5時～7時 師メイン講師 小川みゆき(日本
水泳連盟アーティスティックスイミング委員) 区内在
住・在学の小学生(平泳ぎ、クロール、背泳ぎ3泳法とも
25m以上泳げること) 費入場料 申2月15日午前10時～電
話申込 定20名

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
ングに生かします。時2月5日土曜午前9時10分～10時50分
師武井隆次 区一般区民 費1,500円 申電話受付申込順 定
20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 サッカーでみんな笑顔に!初
心者の方も参加できます!時1月27日、2月24日木曜午後
5時30分～6時40分 師FC東京 区走ることのできる障がい
児と健常児の小学生 費各620円 申施設受付・電話 定各
20名
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室① ドイツ生まれの
ボール遊びを体験しよう!時1月25日、2月8日・22日火曜
午後3時10分～3時55分 区4歳～未就学児 費各620円 申
施設受付・電話 定各18名
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室② ドイツ生まれの
ボール遊びを体験しよう!時1月25日、2月8日・22日火曜
午後4時5分～4時50分 区小学1～3年生 費各620円 申
施設受付・電話 定各18名

◆プレキッズ&マミーサッカー教室① 親子のコミュニ
ケーションを目的とした簡単な運動プログラムです。時1
月19日・26日、2月2日・9日・16日水曜午前10時～10時50
分 師FC東京 区2歳のお子さまとその保護者 費各520円 申
施設受付・電話 定各15組30名

◆プレキッズ&マミーサッカー教室② 親子のコミュニ
ケーションを目的とした簡単な運動プログラムです。時1
月19日・26日、2月2日・9日・16日水曜午前11時～11時50
分 師FC東京 区3・4歳のお子さまとその保護者 費各520円
申施設受付・電話 定各15組30名

◆年少サッカー教室 ボール遊びをメインに運動を行
う教室です。時2月3日・10日木曜午後3時20分～4時 師
FC東京 区令和3年度で4歳になるお子さま 費各730円 申
施設受付・電話 定各15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!時2月3日・10日木曜午後4時20分～5時
20分 師FC東京 区小学1～3年生 費各520円 申施設受付・
電話 定各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!時2月3日・10日木曜午後5時30分～6時
45分 師FC東京 区小学3～6年生 費各520円 申施設受付・
電話 定各24名※小学3年生は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。時火曜午後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。区産後～1歳半のお子さまとお母
さま 費980円 申教室開始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。区8組 区お子さまを連れて参加できま
す。♥

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 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

上井草スポーツセンター

球技・ゲーム

- ◆**個サル** 大人のみなさんで集まって、フットサルの試合をします! 1月23日、2月6日・13日日曜午後7時20分～8時50分 師FC東京 20歳以上の方 費各730円 申施設受付・電話 定各20名
- ◆**女性&初心者向け個サル** 初めての方、女性の方大歓迎のフットサルです! 1月30日日曜、2月12日土曜・27日日曜午後7時20分～8時50分 師FC東京 刈サッカー・フットサル初心者の中学生～高校生および成人の男女 費各730円 申施設受付・電話 定各20名
- ◆**バレーボール教室 家庭婦人クラス** 初心者の方でもご参加いただけるバレーボール教室です。 2月3日木曜午後5時15分～6時45分 師FC東京 刈高校生以上の女性 費1,040円 申施設受付・電話 定24名♥
- ◆**バレーボール教室 小中学生クラス** 経験値に関わらず参加できるバレーボール教室です。 1月27日、2月10日・24日木曜午後5時15分～6時45分 師FC東京 刈小中学生 費各780円 申施設受付・電話 定各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24日・31日、2月7日・14日・21日・28日月曜午後7時20分～8時50分 師FC東京 刈中学生以上の女性 費各520円 申施設受付・電話 定各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 2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。 刈未就園児の子と母 費980円 申教室開始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 刈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 2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をご確認ください。 刈未就園児の子と母 費980円 申教室開始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 刈未就園児のお子さま(1名)同伴可♥

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水中で身体を動かします 2火曜午後0時40分～1時30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。 刈16歳以上 費620円 申教室開始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10名 刈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を行います 2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。 刈プール一般利用者 費0円。参加には一般利用の入場券(有料)が必要となります。 申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

★=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)

- ★**水中運動** 体幹を意識し、水中歩行・水中運動を行います 2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。 刈プール一般利用者 費0円。参加には一般利用の入場券(有料)が必要となります。 申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

妙正寺体育館

球技・ゲーム

- ◆**バレーボール教室 小中学生クラス** 経験値に関わらず参加できるバレーボール教室です。 1月20日木曜午後5時15分～6時45分 師FC東京 刈小中学生 費780円 申施設受付・電話 定24名

フィットネス

- ◆**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 2月2日・9日・16日水曜(全3回) 午後7時10分～7時55分 刈15歳以上(中学生除く) 費各560円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定23名 刈詳細はホームページをご確認ください
- ◆**2月 静☆ヨガ** ストレスフリーな時間を体感しませんか? 2月2日・9日・16日水曜(全3回) 午後8時5分～8時50分 刈15歳以上(中学生除く) 費各560円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定23名 刈詳細はホームページをご確認ください
- ◆**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 2月12日・26日土曜(全2回) 午前9時15分～10時5分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定18名 刈詳細はホームページをご確認ください
- ◆**2月 エナジーフィットネス** 音楽に合わせてながら動く脂肪燃焼系の高いプログラム 2月12日・26日土曜(全2回) 午前10時30分～11時20分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定25名 刈詳細はホームページをご確認ください。室内履き必須
- ◆**2月 一番脂防リ** 脂肪を燃やすエクササイズで理想の体型に 2月12日・26日土曜(全2回) 午前11時45分～午後0時35分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定25名 刈詳細はホームページをご確認ください。室内履き必須
- ◆**2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 2月6日・20日日曜(全2回) 午前9時15分～10時5分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定25名 刈詳細はホームページをご確認ください。室内履き必須
- ◆**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 2月6日・20日日曜(全2回) 午前10時30分～

- 11時20分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定25名 刈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カリ 2月6日・20日日曜(全2回) 午前11時45分～午後0時35分 刈15歳以上(中学生除く) 費各620円 申オンライン・はがき申込(～17日まで)※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば1月24日から電話申込 定25名 刈詳細はホームページをご確認ください

永福体育館

球技・ゲーム

- ★**ビーチサッカー** ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びます! 2毎週水曜(毎月第2水曜・祝日を除く) 午後7時20分～8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。 刈中学生以上 費1,150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24名

フィットネス

- ★**かんたんピラティス** 初めての方歓迎!きれいでしなやかなからだづくり! 2毎週月曜(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。 刈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
- ★**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! 2毎週水曜(毎月第2水曜・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。 刈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** 1日の終わりに心地よくポーズをとり呼吸を整えます。 2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。 刈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
- ★**かんたんフラダンス** 初めての方歓迎!基本のステップから始めます! 2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。 刈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
- ★**夜ヨガ** 1週間の疲れを解消!身体の内側からほぐします! 2毎週金曜(祝日を除く) 午後8時5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。 刈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

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 ... ☎03-5374-6191～2 〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号
 高円寺体育館 ☎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 ☎03-3318-8763 〒166-0012 和田3丁目55番49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
 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

**妙正寺体育館**
☎03-3399-4224
〒167-0033 清水3丁目20番12号

往復はがき記入方法

- | 〈往信用はがき裏〉 | 〈返信用はがき表〉 |
|---|--|
| 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 | 申込者の
●郵便番号・住所
●氏名

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