

2022

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/



- ●第44回わんぱく相撲 杉並区大会
- ●杉並区スポーツ特別栄誉章
- 第106回春のすぎなみ区民 歩こう会
- ●第13回ふれあいスポ・レク まつり
- ●フットサルとウォーキング フットボールのお知らせ
- ●これからの教室
- ●令和4年度体育館一般使用

杉並区スポーツ振興財団は令和4年3月31日で5年間の施設の指定管理を終了し、新たな 指定管理者に引き継ぎました。これまでのご支援ありがとうございます。

4年度からのスポーツ振興財団は地域との連携、障がい者スポーツの振興、体育団体の育成・ 支援の各分野に注力し、杉並区のスポーツ振興に寄与する事業展開を図っていきます。これか らもスポーツ振興財団をよろしくお願いいたします。

令和4年4月1日からの 新しい指定管理者の みなさんです。



コナミスポーツ・杉並建物総合管理事業協同組合 共同事業体



TAC-FC東京 MELITEC 共同事業体 (株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボール クラブ株式会社、三菱電機ビルテクノサニビス株式会社)







杉並スポーツ・カルチャー共同事業体」 (株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、日本管財株式会社)

※杉並第十小学校温水プールは区からの委託を受けてスポーツ振興財団が運営します。

高井戸 温水プール

令和4年4月1日から上井草スポーツセン ター、妙正寺体育館、永福体育館、高円寺体育 館に愛称がつきました。これからはマイスポー ツすぎなみでもこの愛称を使っていきます。

待ったなし! 直接 杉並区

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

日程 5月15日(日)

会 午前の部 受付午前9時/開始午前10時 午後の部 受付午後1時/開始午後2時

| 所|| 区立阿佐ヶ谷中学校 (阿佐谷南 1-17-3)

対象をお並区在住または在学の小学1~6年生の男女児童(予定) 競技方法 学年別男女個人戦 ベスト16からトーナメント戦(予定)

申込みは、LINE 公式アカウント (@wanpaku-suginami)にて友達追加後 送付される申し込みフォームからお願いいたします。 大会詳細等も公式アカウントにて発信いたします。



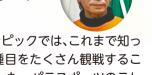
√、たくさんのご参加、心よりお待ちしています!!*/*/

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・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

日本のスポーツ義足製作の第一人者 臼井 二美男きんが杉並区スポーツ 特別栄誉章を受賞しました。



臼井さんは、「東京 2020 パラリンピックでは、これまで知っ ていても見ることのできなかった種目をたくさん観戦するこ とができました。10年前は難しかった、パラスポーツのテレ ビ放送が普通に放送される時代になった。」と話しました。





マスク、健康保険証、帽子、弁当、飲み物、敷物、雨具など 持ち物 2つのコースから体力に合わせてお選びください

●短いコース (8km/2時間20分)

2 長いコース

(10km/3時間10分)

※昼食及び道の駅での 休憩の時間は含みません

こちら↓

JR 東秋留駅 🕨 秋川土手道 🕨 高月町田園 Ď 滝山公園・城址

JR 八王子駅または京王八王子駅

滝山公園:城址への道は 急な坂道があります

都立小宮公園弁天池前広場

◀ 都立小宮公園北口

バスまたは徒歩で(ゴールからJR八王子駅までは1.7kmあります)

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)・年齢・コース名(短いまたは 長い)・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(金)~4月30日(土)必着

当選結果は5月10日以降にお知らせします

(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。

https://sports-suginami.resv.jp/



扬

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

杉並区スポーツ。レクリエーション協会、主催/(公財)、杉並区スポーツ振興財団、共催

第13回 ふれあいスポーレクまつり2022

いつでもとこでもい誰とでも!

2 03-5305-6161

健康づくり、仲間づくりに… ニュースポーツを

体感してください‼

令和4年4月 29 日(金・祝)

午前9時~午後5時

会 場 荻窪体育館(荻窪 3-47-2)

参加費無料!! 当日会場へお越しください。

※動きやすい服装、室内履きをご用意ください。 ※コロナ感染対策を行っていますのでご協力をお願いします。

(公財) 杉並区スポーツ振興財団内 杉並区スポーツ・レクリエーション協会事務局

ソフトバレーボール

- •健康体操
- インディアカ ● ミニテニス
- ユニカール
- スポーツチャンバラ
- ボッチャー
- ●ダーツ
- モルック ●ペガーボール
- コーフボール



令和 4 年度体育館



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4年4月1日現在の種目です。 変更になる場合があります。

大人/1回(2時間)200円 小・中学生/1回(2時間) 100円

夜間① 17:00~19:00 夜間② 19:00~21:00

午前① 9:00~11:00 午前② 11:00~13:00 午後① 13:00~15:00 午後② 15:00~17:00

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

NICITY 変更になる場合があります。		
	バドミント	〜ン
会場	曜日	時間区分
	第3日曜	午前①・②
高円寺	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
大宮前	第2土曜	夜間①・②
人呂則	第3水曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②
	第1日曜	夜間①・②
永福	第2土曜	午前①・②
八畑	第3水曜	夜間①・②
	第3日曜	午前①・②
	第1日曜	午後①・②
荻窪	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
十古並	第2土曜	夜間①・②
大宮前	第3水曜	夜間①・②

バスケットボール

ハスソントかール		
会場	曜日	時間区分
	第1水曜	夜間①・②
高円寺	第1日曜	夜間①・②
向门寸	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②
妙正寺	第2土曜	夜間①・②
妙正寸	第3日曜	午前①・②
大宮前	第1水曜	夜間①・②
大呂則	第4土曜	夜間①・②
	第1水曜	夜間①・②
永福	第2土曜	夜間①・②
水油	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第1水曜	夜間①・②
上井草	第1日曜	午前①・②
	第4土曜	夜間①・②

フットサル

会場	曜日	時間区分
	第2土曜	午後①・②
高円寺	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
大宮前	第1日曜	夜間①・②
荻窪	第1日曜	夜間①・②
狄洼	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	
妙正寺	第1水曜	午後①・②	
沙正寸	第2土曜	午後①・②	
大宮前	第4土曜	午後①・②	
永福	第4土曜	午後①・②	
荻窪	第4水曜	午後①・②	
上井草	第2土曜	午前①・②	
上卅早	第3水曜	午前①・②	

ソフトバレーボール

ソフトハレーホール		
会場	曜日	時間区分
妙正寺	第2土曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	午後①・②
荻窪	第1日曜	午前①・②
上井草	第3日曜	午前①・②

バレーボール

	, , ,	7.5
会場	曜日	時間区分
かてキ	第1日曜	午後①・②
沙正寸	第4土曜	午後①・②
大宮前	第2土曜	午後①・②
シ垣	第1水曜	午前①・②
水油	第3水曜	午前①・②
妙正寺 大宮前 永福	第2土曜	午後①・② 午前①・②

ミニテニス

<u> </u>		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1水曜	午後①・②
回门寸	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
大宮前	第3日曜	午前①・②
荻窪	第2水曜	午後①・②
上井草	第2土曜	午前①・②
上卅早	第3水曜	午前①・②



会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
同口寸	第3水曜	午後①・②
妙正寺	第3水曜	午後①・②
大宮前	第1水曜	午後①・②
永福	第1日曜	午後①・②
水佃	第4土曜	午後①・②
荻窪	第3日曜	午後①・②
上井草	第1水曜	午前①・②
上卅早	第4土曜	午後①・②

令和4年度 年間予定表

教 室 名

ウォーキング フットボール

ふれあい フットサル

ウォーキング フットボール

ウォーキング フットボール

ふれあい フットサル

日時

4/24(⊟)

5/22(日)

6/26(日)

7/24(日)

9/25(日)

回数

2



を隔月で開催します。

場】高円寺体育館 杉並区高円寺南2-36-31 【定 員】毎回30名

【費 用】無料

【申込み】電話(申込順) 杉並区スポーツ振興財団 (高円寺体育館ではお申込みできません。) ※年間予定は右表を参照ください

ウォーキングフットボール ふれあいフットサル

区内在住・通所の知的障がいの ある方のためのフットサル教室です。

【日 時】偶数月の第4日曜日(8月を除く) 午前11時~午後1時

師】杉並区サッカー連盟

【対 **象** 区内在住・在学・通所の知的障がいのある方 ※小学生は保護者同伴

(簡単な指示のもと集団行動ができる方)

子どもから大人まで、男女を問わずみんなで 楽しめる「歩くサッカー」それがウォーキング フットボールです。

【日 時】奇数月の第4日曜日

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

象】区内在住・在学・在勤の障がいのある方 一般区民どなたでも

※小学生は保護者同伴

(簡単な指示のもと集団行動ができる方)



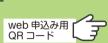
ふれあい フットサル 6 10/29(土) ウォーキングフットボール 7 11/27(日) ふれあい フットサル 12/25(日) ウォーキング フットボール 1 / 8 (日) ふれあい フットサル 10 2/26(日) ウォーキング フットボール 11 3/26(日)

※日程は変更のある場合がありますので、 ご理解ください。

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 みなみ阿佐ケ谷ビル 8F

web 申込み http://sports-suginami.resv.jp





これから 募集の教室

^{プラス} +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

- ❸=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

- **★楽らく健康タイム** 簡単なダンスエクササイズ楽しく 汗をかきましょう闘4月13日~6月29日水曜(毎月第3水 曜、祝日を除く)午前11時~正午、正午~午後1時師 Yumi 30一般区民費410円里当日受付、先着順配50名 \$ 7620
- **★ふらっとエクササイズ** 免疫力&体力向上を目指す3 ガ教室圓4月23日~9月24日土曜(毎月第2、第4週土曜、8 月13日除く)午前11時15分~午後0時45分闘戸井田ノリ シゲ図一般区民2600円11当日受付、先着順250名 7649
- ◆いきいきスポーツ教室 簡単な筋トレ、ゆる体操の教 室間5月10日~8月9日火曜(6月21日、7月26日除く)午前 9時~11時 計12回師山内美代子、畑ひろみ図一般区 民費7,200円目往復はがき(4月1日~4月22日) 250名 4 7672

◆はじめて合気道 合気道の基本を身に着ける教室**闘** 5月15日 • 29日、6月5日 • 12日、7月10日 • 24日、8月7日 • 28 日日曜午後5時~7時 計8回圖杉並合気会図区内在住・ 在勤・在学の12歳以上の方(小学生除く) 置8,000円 単往 復はがき(4月15日~4月28日) 雇15名 \$7671

下高井戸運動場 • 下高井戸区民集会所

フィットネス

- ◆あおぞら太極拳 青空のもと太極拳で代謝や内臓機 能を高めます! 闘毎週金曜(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。図15歳以上(中学生は除く) 図500円目電 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 230名
- **◆あおぞらヨガ** 青空の下でからだも心もリラックス暖 毎週金曜(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。図 15歳以上(中学生は除く) 覆500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 230名

高円寺 みんなの体育館 (高円寺体育館)

球技・ゲーム

◆誰でもダーツ教室 大人から子供までどなたでも楽 区ダーツ協会図区内在住・在勤・在学の一般区民、障害 のある方費100円車4月17日午前9時から電話受付定10 名奪7609

フィットネス

◆いきいきスポーツ教室 ストレッチ、筋トレ、ヨガ等で 健康づくりを行います。5月13日~7月29日の毎週金曜 (全12回)午前9時~11時師戸井田ノリシゲ、大和弘明図 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方置7,200円目往復 はがき4月28日必着2245名\$7735

ひきつづき 4 面で各体育施設の教室をご紹介!

「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 ざん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。

荻窪(小体育室)

大宮前 (小体育室)

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
同门寸	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
3火洼	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	第1日曜	午後①・②
テニス	第4土曜	午後①・②
ビーチ	第2土曜	午前①・②
サッカー	第4金曜	夜間①・②
1.5 -	第2火曜	夜間②
ビーチ バレー	第2土曜	夜間①・②
710	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
	※サポータ	一の配置あり

ユニカール

第1日曜 午後①・②

笠2十曜 ケ並①・②

夜間①・②

午後①・②

	弗∠工唯	一十則し・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		
	ケュ 上回	午後①・②

第2土曜

第3日曜 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

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
	第1日曜	午前①・②
荻窪(武道場)	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

会場	曜日	時間区分
荻窪 (武道場)	第1日曜	午前①・②
狄洼 (此) 地方	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	1文间① * ②

なぎなた

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

4時間ごとに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。

※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。

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)	- 第 4 上唯 -	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
人呂削 (此) (此) (此)		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 (4~6月、 10~12月)	午後①・②
永福(小体育室)	第3木曜日 (7~9月、 1~3月)	午後 ①・②
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**
- ❸=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)
- ※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)

杉並第十小学校温水プール

水 渌

- **◆木曜アクアサイズ ベーシックアクア** ウォーキング やストレッチなど中心の軽い水中運動です暖4月14日、5 月12日、6月9日 第2木曜午前10時~10時55分9日本ア クアサイズ協会対一般区民費500円申1週間前の午前10 時から電話申込置各18名
- **◆木曜アクアサイズ シェイプアップアクア** 水の抵 抗を活用したアクアビクス、中級向けです暗4月28日、5 月26日、6月23日 第4木曜午前10時~10時55分5日本 アクアサイズ協会図一般区民置500円即1週間前の午前 10時から電話申込冠各18名
- **★個人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。 🖽 4月 17日~6月 19日第1・第3 日曜午前10時~10時55分師高見沢美恵子、飛田慶子図 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までの方は、水着 着用の保護者の付添が必要です。) 置入場料 当日(午 前9時50分よりプールサイドで受付) 屋各8名
- **◆泳力アップ①初級コース②中級コース** ①クロール・ 平泳ぎ②バタフライ、背泳ぎ含む全泳法闘①5月1日、6月 5日②4月17日、5月15日、6月19日いずれも午前11時~ 11時55分圖高見沢美恵子、飛田慶子図一般区民置入場 料皿1週間前の午前10時から電話受付置各8名

松ノ木運動場

子どもの教室

- **★ちびっこボール遊び教室** ボールで遊んで基礎体力 向上を図ります!闘第1・3・5火曜(祝日を除く)午後3時 30分~4時30分※4月と5月は1回のみの開催となります。 日程は施設にお問い合わせください。詳細はHPをご覧く ださい。図年中・年長躩1,000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 230名
- ★放課後ボール遊び教室 ボールで遊んで基礎体力向 上を図ります!闘第1・3・5火曜(祝日を除く)午後4時45 分~5時45分※4月と5月は1回のみの開催となります。日 程は施設にお問い合わせください。詳細はHPをご覧く ださい。図小学1~3年生費1,000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230名

TAC杉並区上井草スポーツセンター

(上井草スポーツセンター)

フィットネス

- ★子連れヨガ 呼吸法とポーズで体の内側から鍛える ヨガの基本クラス闘毎週月曜 午後2時~2時50分図未 就学児の子と母置1,070円目教室開始30分前より先着申
- ★**産後ボディケア** 産後の機能回復を目的としたクラ ス闘毎週火曜 午後2時~2時50分図産後~1歳半の子 と母費1,070円車教室開始30分前より先着申込戸8組他 詳細は施設まで。
- **★子連れヨガ** 呼吸法とポーズで体の内側から鍛える ヨガの基本クラス闘毎週金曜 午後1時~1時50分図未 就学児の子と母費1,070円買教室開始30分前より先着申 込 28組 22 詳細は施設まで。未就学児のお子様1名可

水泳

★ステップアップエクササイズ 浮力を使って個人の ∃

運動機能に合わせ身体を動かします 日毎週火曜 午後 1時~1時50分対16歳以上費800円甲教室開始30分前よ り先着申込定10名他詳細は施設まで。

高井戸温水プール

フィットネス

- **◆火曜ヨガ教室**① **暘**6月14日~8月9日火曜(全8回)午 前9時30分~10時30分師ヨガインストラクター 糸図18 歳以上の方置8,000円里往復はがき(5月1日~5月10日 必着) 28名
- ◆火曜ヨガ教室② 56月14日~8月9日火曜(全8回)午 前11時~正午師ヨガインストラクター 糸図18歳以上の 方置8,000円里往復はがき(5月1日~5月10日必着) 28
- **◆木曜ヨガ教室**① **闘**6月16日~8月4日木曜(全8回)午 前9時30分~10時30分師ヨガインストラクター 糸図18 歳以上の方置8,000円目往復はがき(5月1日~5月10日 必着) 28名
- ◆木曜ヨガ教室② 闘6月16日~8月4日木曜(全8回)午 前11時~正午師ヨガインストラクター 糸図18歳以上の
- ◆金曜やさしいヨガ教室① 闘6月17日~8月5日金曜 (全8回)午前9時30分~10時30分師ヨガインストラクタ 一 糸図18歳以上の方置8,000円目往復はがき(5月1日 ~5月10日必着) 28名
- ◆金曜**ヨガ教室**② **闘**6月17日~8月5日金曜(全8回)午 前11時~正午師ヨガインストラクター 糸図18歳以上の 方置8,000円即往復はがき(5月1日~5月10日必着) 28

TAC杉並区妙正寺体育館 (妙正寺体育館)

フィットネス

- **◆パワーヨガ** ポーズを連動させながら動き、心地良く 汗を流せます闘毎週水曜 午後7時10分~7時55分🔯 15歳以上(中学生除く) 置720円 1カ月毎の申し込みと なります。開催月の前月1日~15日でオンライン・はがき 申込※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれ ば22日から電話申込屋23名他詳細はホームページをご 確認ください
- ◆静☆ヨガ ストレスフリーな時間を体感しませんか? 閩毎週水曜 午後8時05分~8時50分図15歳以上(中学 生除く) 置720円 1カ月毎の申し込みとなります。開催月 の前月1日~15日でオンライン・はがき申込※定員を超 えたものは抽選となります。空きがあれば22日から電話 申込 23名 世詳細はホームページをご確認ください

フィットネス

- ◆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第2・4土 午前9時15分~10時05分215歳以上(中学生除く) 200円■1カ月毎の申し込みとなります。開催月の前月 1日~15日でオンライン・はがき申込※定員を超えたも のは抽選となります。空きがあれば22日から電話申込冠 18名 世詳細はホームページをご確認ください
- ◆エナジーフィットネス 音楽に合わせながら動く脂肪 燃焼系の高いプログラム暖第2・4土曜 午前10時30分 ~11時20分図15歳以上(中学生除く) 2800円目1カ月 毎の申し込みとなります。開催月の前月1日~15日でオン ライン・はがき申込※定員を超えたものは抽選となりま す。空きがあれば22日から電話申込屋25名個詳細はホ ームページをご確認ください。室内履き必須
- ◆一番脂肪り 脂肪を燃やすエクササイズで理想の体 型に5第2・4土曜 午前11時45分~午後0時35分215 歳以上(中学生除く) 2800円 1カ月毎の申し込みとな ります。開催月の前月1日~15日でオンライン・はがき申 込※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば 22日から電話申込屋25名個詳細はホームページをご確 認ください。室内履き必須

- ◆おなかスッキリ 汗を流しながら、おなか周りを集中 的にスッキリ闘第1・3日曜 午前9時15分~10時05分図 15歳以上(中学生除く) 2800円 1カ月毎の申し込みと なります。開催月の前月1日~15日でオンライン・はがき 申込※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれ ば22日から電話申込屋25名個詳細はホームページをご 確認ください。室内履き必須
- **◆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55第1・3日曜 午前10時30分~11時20分215歳 以上(中学生除く) 圏800円 1カ月毎の申し込みとなり ます。開催月の前月1日~15日でオンライン・はがき申込 ※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれば22 日から電話申込屋25名個詳細はホームページをご確認 ください。
- ◆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第1・3日曜 午前11時45分~午後0時35分図 15歳以上(中学生除く) 3800円 1カ月毎の申し込みと なります。開催月の前月1日~15日でオンライン・はがき 申込※定員を超えたものは抽選となります。空きがあれ ば22日から電話申込屋25名個詳細はホームページをご 確認ください。

TAC杉並区永福体育館 (永福体育館)

子どもの教室

- ◆苦手克服 鉄棒教室①② 鉄棒のコツを楽しく伝え ます! 闘毎週火曜(祝日を除く)①午後3時30分~4時20 ②午後4時30分~5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14歳~6歳 ②小学生費1,000円車電話・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 10名
- ◆苦手克服 跳び箱教室①② 跳び箱のコツを楽しく 伝えます!闘毎週水曜(祝日を除く)①午後3時10分~4 ②午後4時10分~5時 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①4歳~6歳 ②小 学生費1,000円 車電話・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10 名

親子の教室

◆English親子リトミック 親子で英語の音楽に合わせ リズムに乗り歌います!職第2・4十曜(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。図3歳~未就学児と保 護者置1,270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15 名

フィットネス

- **◆スタイルアップトレーニング** 重力に逆らうメリハリ ボディ目指してトレーニング!闘毎週月曜(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) 2700円 車電話・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
- **◆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!闘毎週金曜日(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。対15歳以上(中学生を除く)費700 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25名

シニア向け

◆はだしでのんびり健康運動 オーストラリアの白砂上 で裸足で運動してみませんか?闘毎週月・火曜(祝日を除 く)午前9時10分~10時10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。対概ね60歳以上費 500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屋20名

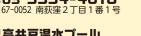
※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

■荻窪体育館 ☎03-3220-3381 〒167-0051 荻窪3丁目47番2号

■高円寺 みんなの体育館 **203-3312-0313**

大宮前体育館 **203-3334-4618**







■下高井戸運動場·下高井戸区民集会所 ☎03-5374-6191~2

■TAC杉並区永福体育館

203-3328-3146

松ノ木運動場☎03-3311-7410〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

杉並第十小学校温水プール **203-3318-8763**



■ TAC杉並区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

> ■TAC杉並区妙正寺体育館 **203-3399-4224** 〒167-0033 清水3丁目20番12号

〈往信用はがき裏〉 ①教室名

が

②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年等

を忘れずに ご記入ください。 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

※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

〈返信用はがき表〉

●郵便番号・住所

申込者の

●氏名