

MySports すぎなみ

マイスポーツ

2022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 FAX03-5305-6162 <http://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 夏だ! プールに行こう!
 - 第44回わんぱく相撲杉並区大会
 - 高円寺学園で健康づくり!
 - パラスポーツ@SUGINAMI
 - 東京ヴェルディ杉並区民観戦デー
 - 第21回すぎなみ名物ファミリー駅伝実行委員募集
 - これから募集の教室

夏だ! プールに行こう!

安全で安心な、杉並区のプール。
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。

※混雑時は、入場制限する場合があります。

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

TAC杉並区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18日(月・海の日)~8月31日(水)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



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3日(土)午後2:00から、9月4日(日)終日は利用できません。

開場期間 7/1(金)~9/10(土)
事前予約 7/16(土)~8/31(水)

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16日(土)~8月31日(水)**は**事前予約制**になります。

予約受付期間 6月29日(水)午前9時~8月31日(水)午後3時まで

予約時の注意事項

- 電話予約の際には、予約を取りたい方全員分の氏名・生年月日が必要です。グループでご利用の方は代表者にご連絡ください。
- 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。
- ご連絡なく15分以上遅れた場合、予約はキャンセル扱いとし、当日の空き枠として他の利用者にご利用いただきますのであらかじめご了承ください。
- 空き枠がある場合は利用日前日に和田堀公園プールの公式Twitterにて周知し、開場の1時間前まで予約を受け付けます。

混雑期間中の開場時間

- 第1回 午前9時~11時
- 第2回 午後1時~3時
- 第3回 午後4時~6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7枠まで予約可能
- 予約方法は電話予約のみ

予約受付

☎03-3313-4455
(和田堀公園プール)
☎090-4128-3861
☎090-4547-9047
☎090-1563-2534

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



大宮前体育館公式ホームページ



TAC杉並区上井草スポーツセンター公式ツイッター



和田堀公園プール公式ツイッター



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。

高円寺学園で健康づくり! スポーツ振興事業 参加者募集!

※本事業は、高円寺学園(高円寺北1-4-11)において区民のスポーツ活動を推進するモデル事業であり、区が民間事業者に委託して実施するものです。

参加費 無料

お申込み方法 各実施日1カ月前 午前10時より、メールにてお申込みください。

アドレス sports@keihin-kigyuu.co.jp
 参加される方の氏名、電話番号、年齢、教室名を必ずご記載ください。
 (参加の可否につきましては、お申込みのメールを受信後にメールでご返信いたします。)

自重トレーニング教室

道具を必要としないトレーニング方法をご紹介します。自宅でも簡単に取り組めるため、運動不足や筋力低下でお悩みの方、これを機に運動習慣をつくりませんか!

【開催日時】 令和4年9月4日(日) 正午～午後2時
【場 所】 高円寺学園 4階大体育館 **【定員】** 30名(申し込み順)

タグラグビー教室

腰に付けた2本のタグを取られないよう、ボールをパスしながら相手のゴールを目指す競技です。タックルやキックはなく、子供から大人まで楽しめます!

【開催日時】 令和4年9月11日(日) 正午～午後2時
【場 所】 高円寺学園グラウンド(雨天の場合、4階大体育館)
【対 象】 区内在住・在学の小中学生及び保護者
【定 員】 50名(申し込み順)

ポジティブヨガ教室

身体的な「心地よい」と心理的な「心地よい」の一致を目指したヨガ体験です。ポジティブ感覚を高め、心とからだの健康増進を促します。

【開催日時】 令和4年9月25日(日) 正午～午後2時
【場 所】 高円寺学園 4階大体育館 **【定員】** 30名(申し込み順)

【問い合わせ】 京浜企業
☎03-6913-8425 (月～金曜日の午前9時～午後6時)

第44回 わんぱく相撲 杉並区大会

待ったなし!

結果報告

5月15日(日)
阿佐ヶ谷中学校

で3年ぶりに『わんぱく相撲杉並区大会』が開催されました。『勇気・礼節・感謝』～心にいつもわんぱくピース!!!のスローガンのもと、小学校1～6年生の男女合わせて174人が参加しました。



男子の部 優勝者

1年生	小竹 健太くん (杉並第二小学校)
2年生	三宅 晴人くん (松ノ木小学校)
3年生	宮本 怜くん (高井戸小学校)
4年生	堀本 瑛心くん (高井戸小学校)
5年生	奥村 航太くん (西田小学校)
6年生	秋保 光くん (浜田山小学校)

女子の部 優勝者

1年生	染谷 実杏さん (桃井第五小学校)
2年生	西川 彩乃さん (東田小学校)
3年生	鈴木 圓子さん (済美小学校)
4年生	堀本 凧紗さん (高井戸小学校)
5年生	奥山 莉彩さん (杉並第七小学校)
6年生	川口 智美さん (杉並第二小学校)

『春のすぎなみ区民歩こう会』

前日の大雨から一転、青空が広がる5月22日(日)。第106回杉並区民歩こう会が実施されました。6歳から84歳までの総勢126人の参加者が八王子市の滝山城址・滝山丘陵を歩きました。高月町の光と緑にあふれる田園を歩き、滝山城址の濡れた木々の中を登り着いた先は中丸。その眼下に広がる高月町は壮観でした。毎回参加者に期待を裏切らない『杉並区民歩こう会』。秋のコースが楽しみです。




プールを開放します!

プールを開放する学校と日程

方南小学校	方南 1-52-14	8月2日(火)～8月9日(火)
阿佐ヶ谷中学校 【昼・夜ともに】	阿佐谷南 1-17-3	8月10日(水)～8月16日(火)
高円寺学園 【昼・夜ともに】	高円寺北 1-4-11	8月8日(月)～8月22日(月) ※8月11日(木・祝)は夜間のみ開放

利用にあたってのお願い

- 水着を着用していない方は、プールサイドに入れません。
- スイミングキャップがないと入場できません。忘れずにお持ちください。
- 車、バイク、自転車での来校はご遠慮ください。
- 光化学スモッグ注意報等により、プールの利用ができなくなる場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症対策として、各校各回の定員を40名で開催します。

利用料金 一人一回につき200円。
区内在住・在学で、中学生以下の子どもは、無料。

利用時間 <午前> 午前9時30分～正午
<午後> 午後1時30分～4時(最終日は3時30分)

●阿佐ヶ谷中学校と高円寺学園は夜間開放あり
午後5時30分～8時(最終日は7時30分)

※いずれも遊泳時間は、終了時間の10分前までとなります。

利用できる人 区内在住・在勤・在学の方

※小学校3年生以下の児童は、水着を着用した16歳以上の保護者の付添いが必要です。付添いの保護者1名に対して、2名までの児童が利用できます。付添い者には利用料金がかかります。
 ※夜間プールの午後6時30分以降は、小学4～6年生児童も保護者の付添いが必要です。

【問い合わせ】 杉並区教育委員会事務局学校支援課 学校開放担当
☎03-3312-2111 (代表)

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。

杉並第十小学校温水プール

★夏休み土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。時7月2日・16日・30日、8月6日・20日土曜(全5回) 午前①10時～10時55分、②11時～11時55分 随杉並区水泳連盟 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いが必要です。) 随入場料 随当日(①午前9時50分②午前10時50分よりプールサイドで受付) 随各8名

高井戸温水プール

◆泳法上達教室 時9月26日～11月28日月曜(全7回) 午前11時～11時50分 随16歳以上の、クロールで25m以上泳げる方 随7,000円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随20名

◆小学生25m完泳教室 時9月26日～11月28日月曜(全7回) 午後5時30分～6時20分 随12.5m以上クロールで泳げる小学生で、保護者の送迎のある杉並区民の方。 随9,800円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随10名

◆火曜水中エクササイズ① 時9月27日～11月29日曜(全10回) 午前10時～10時50分 随16歳以上の方 随6,000円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随20名

◆火曜水中エクササイズ② 時9月27日～11月29日曜(全10回) 午前11時～11時50分 随16歳以上の方 随6,000円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随20名

◆水曜水中エクササイズ① 時9月28日～12月7日水曜(全10回) 午前10時～10時50分 随16歳以上の方 随6,000円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随20名

◆水曜水中エクササイズ② 時9月28日～12月7日曜(全10回) 午前11時～11時50分 随16歳以上の方 随6,000円 随往復はがき(8月1日～8日必着) 随20名

★=予約不要 ※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) ※往復はがきの記入方法等詳細については各施設にお問い合わせください。

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。

東京ヴェルディ 杉並区民観戦デー

ガスパクサツ群馬戦に無料ご招待!



小中学生、22歳以下、シルバー(65歳以上)の方
ホーム自由席無料

その他一般の方 (ホーム自由席) 1,000円

日時: 9月10日(土)
キックオフ: 8月15日(月)以降に財団HPでご確認下さい。

会場: 味の素スタジアム(調布市西町367-3)
対戦相手: ガスパクサツ群馬
対象: 杉並区内在住・在勤・在学の方
申込方法: 上のQRコードから申込み
申込期間: 8月20日(土)正午~9月9日(金)午後11時59分
問合せ: (公財)杉並区スポーツ振興財団

すぎなみ HAPPYブースにて
▶ゲームコーナー(景品あり)
▶クッキーなどお菓子の販売も実施します

「第21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、企画・運営をお手伝いいただける実行委員を募集します。皆様のご応募をお待ちしております。

開催日: 令和5年2月26日(日)
場所: 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)
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分以降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(公財)杉並区スポーツ振興財団

実行委員 募集



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

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)

荻窪体育館

フィットネス

◆楽しく健康タイム 初心者の方から、慣れた方まで楽しめるヨガ教室 7月6日~9月28日水曜(毎月第3水曜、祝日、8月10日を除く)午前11時~正午、正午~午後1時 林田寛子 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生除く) 費410円 当日受付、先着順 定50名 定7620

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

◆下高井戸サッカースクール(年中・年長) サッカーの基本技術やルールを楽しく安全に指導します 月・水・金曜午後3時15分~4時5分 FC東京普及部 年中・年長 費1ヵ月5,300円 受付にて申込(電話申込不可) 各学年15名 教室詳細は施設までお問い合わせください

◆下高井戸サッカースクール(エンジョイクラス) 未経験者、始めたばかりの初心者が主役のクラスです 月・水・金曜①午後4時15分~5時15分②午後5時25分~6時35分 FC東京普及部 ①小学1~3年生②小学4~6年生 費1ヵ月5,300円 受付にて申込(電話申込不可) 各30名 教室詳細は施設までお問い合わせください

◆下高井戸サッカースクール(レベルアップクラス) 基礎技術の向上、レベルアップを目的としたクラスです

フィットネス

◆あおぞら太極拳 青空の下、中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めま 月曜午前9時~9時50分 15歳以上(中学生除く) 費500円 開催日の1週間前より電話申込。空きがあれば当日申込可 定30名 教室詳細は施設までお問い合わせください

◆あおぞらヨガ 青空の下で、気持ち良く身体を動かします 月曜午前10時~10時50分 15歳以上(中学生除く) 費500円 開催日の1週間前より電話申込。空きがあれば当日申込可 定30名 教室詳細は施設までお問い合わせください

◆ボールエクササイズ 「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動を行います 月曜午前11時~11時50分 15歳以上(中学生除く) 受付にて申込(電話申込不可) 定15名 教室詳細は施設までお問い合わせください

シニア向け

◆イス体操 椅子に座って体操し体力向上を目指します 月曜午前10時~10時50分 概ね60歳以上 受付にて申込(電話申込不可) 定15名 教室詳細は施設までお問い合わせください

貯筋体操

様々な運動で身体の調子を整えていきます 第3木曜午前10時20分~11時30分 60歳以上※60歳未満も可 費500円 開催月の1日から電話申込 教室詳細は施設までお問い合わせください

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆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! 第1・3・5火曜(祝日を除く)午後3時30分~4時30分 年中・年長 費1,000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30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! 第1・3・5火曜(祝日を除く)午後4時45分~5時45分 小学1~3年生 費1,000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30名

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 関節などに負担をかけないフィットネスウォーキング。 第3木曜(祝日を除く)午前10時~11時30分 15歳以上(中学生除く) 費1,000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20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。

これから 募集の教室

★=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)

※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)

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** 水曜午後7時10分～7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。☑一般区民費720円☑毎月1日～15日オンラインまたは往復はがき定23名
- ◆**静☆ヨガ** 水曜午後8時5分～8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。☑一般区民費720円☑毎月1日～15日オンラインまたは往復はがき定23名
- ◆**ヨガ** 金曜午前10時30分～11時20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。☑一般区民費800円☑毎月1日～15日オンラインまたは往復はがき定25名

シニア向け

- ◆**ロコモ予防体操** 筋力、バランス能力を楽しく鍛えます。☑火曜午前9時10分～9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。☑50歳以上※未済も可☑720円☑毎月1日～15日オンラインまたは往復はがき定18名

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆**キッズチアダンス** チアダンスを通じて頑張る意思を育てます。☑7月2日～9月24日土曜午後2時30分～3時30分(第2土曜日除く)☑クラブ123荻窪 派遣講師☑園児費13,200円☑受付にて直接申込み
- ◆**キッズバレエ** 基礎から優しく指導いたします。☑7月5日～9月27日火曜午後4時30分～5時30分(第3火曜日除く)☑講師☑幼稚園年長～小学3年生まで☑13,200円☑受付にて直接申込み

親子の教室

- ★**産後骨盤矯正** 乳幼児を連れて参加できる身体の調整プログラムです。☑7月4日～9月26日月曜午前10時～10時45分(祝日除く)☑講師☑16歳以上☑都度510円☑当日先着順

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。☑7月6日～9月28日水曜午前11時45分～午後12時45分☑杉並区太極拳連盟☑16歳以上☑17,160円☑受付にて直接申込み
- ★**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。☑7月1日～9月30日金曜(祝日を除く)午後4時20分～4時50分☑柴☑16歳以上☑都度510円☑当日先着順

シニア向け

- ◆**健康げんき体操** 筋力・柔軟性・持久力をポイントに運動します。☑7月7日～9月29日木曜(祝日を除く)午後3

時10分～4時10分☑根岸☑50歳以上☑15,840円☑受付にて直接申込み

- ◆**Oyz(オイズ)** 60歳からの運動スクールです。☑7月5日～9月27日火曜(第3火曜日・8月23日を除く)全10回☑午前10時45分から11時45分☑荻野☑60歳以上☑12,870円☑受付にて直接申込み

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)

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。☑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。☑産後～1歳半のお子さまとお母さま☑1,070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。☑8組☑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。☑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。☑未就園児の子と母☑1,070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。☑8組☑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。☑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。☑未就園児の子と母☑1,070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。☑8組☑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①** ☑8月16日～10月11日火曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**火曜ヨガ②** ☑8月16日～10月11日火曜(全8回)☑午前11時～正午☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**木曜ヨガ①** ☑8月25日～10月13日木曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**木曜ヨガ②** ☑8月25日～10月13日木曜(全8回)☑午前11時～正午☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**金曜やさしいヨガ①** ☑8月19日～10月14日金曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**金曜ヨガ②** ☑8月19日～10月14日金曜(全8回)☑午前11時～正午☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(7月1日～10日必着)定8名
- ◆**火曜ヨガ①** ☑10月18日～12月6日火曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(9月1日～7日必着)定8名
- ◆**火曜ヨガ②** ☑10月18日～12月6日火曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(9月1日～7日必着)定8名
- ◆**木曜ヨガ①** ☑10月20日～12月15日木曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往

- 復はがき(9月1日～7日必着)定8名
- ◆**木曜ヨガ②** ☑10月20日～12月15日木曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(9月1日～7日必着)定8名
- ◆**金曜やさしいヨガ①** ☑10月21日～12月9日金曜(全8回)☑午前9時30分～10時30分☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(9月1日～7日必着)定8名
- ◆**金曜ヨガ②** ☑10月21日～12月9日金曜(全8回)☑午前11時～正午☑16歳以上の方☑8,000円☑往復はがき(9月1日～7日必着)定8名

TAC杉並区永福体育館 (永福体育館)

子どもの教室

- ◆**はだいで体力向上プログラム①②** 砂の上で体を動かし、体力向上を図ります!☑毎週水曜(祝日を除く)①午後4時30分～5時30分②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。☑①小学1～3年生②小学4～6年生☑1,270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☑各20名

球技・ゲーム

- ◆**ビーチバレー①②** 砂の上で楽しくビーチバレーで体を動かそう!☑毎週火曜(祝日を除く)①午後4時15分～5時15分②午後5時20分～6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。☑①小学生②中学生以上☑1,270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☑各16名
- ◆**ビーチサッカー** ビーチサッカーの基礎技術を学びながら楽しく運動!☑毎週水曜(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。☑中学生以上☑1,270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☑24名



フィットネス

- ◆**ZUMBAゴールド** どなたでもご参加いただけるやさしいZUMBA!☑木曜2回(祝日を除く)☑午前11時40分～12時30分 日程の詳細はHPをご覧ください。☑15歳以上(中学生を除く)☑700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☑10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。

そうご期待! **10/8(土)** **無料招待** 200名400名 **FC東京** **湘南ベルマーレ** **VS** **湘南ベルマーレ** 戦

FC TOKYO VS SHonan BELMARE

詳細は8月15日(月)以降財団HP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	 TAC杉並区永福体育館 (永福体育館) ☎03-3328-3146 〒168-0064 永福1丁目7番6号	 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) ☎03-3390-5707 〒167-0023 上井草3丁目34番1号
 高円寺 みんなの体育館 (高円寺体育館) ☎03-3312-0313 〒166-0003 高円寺南2丁目36番31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	 TAC杉並区妙正寺体育館 (妙正寺体育館) ☎03-3399-4224 〒167-0033 清水3丁目20番12号
 大宮前体育館 ☎03-3334-4618 〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号	 松ノ木運動場 ☎03-3311-7410 〒166-0014 松ノ木1丁目3番22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	 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	

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 を記入の上、各施設へお送りください。 1人1枚	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