

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2023 春

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 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 第45回わんぱく相撲杉並区大会
 - 都立豊多摩高校、都立杉並高校スポーツ教室
 - ふれあいフットサル、ウォーキングフットボール教室
 - 車いすラグビー観戦
 - 第14回ふれあいスポレクまつり
 - これから募集の教室

**第108回
春のすぎなみ区民
歩こう会**

高輪ゲートウェイから魅力の街散策

新旧の歴史に触れながら高輪、白金を巡る

5月28日(日) 雨天決行 参加費無料

集合場所 JR 高輪ゲートウェイ駅
(泉岳寺前児童遊園スタート)

受付時間 ① 午前9時15分～9時45分
② 午前10時～10時30分
(密を避けるため時間指定です)

定員 200名(抽選)
◆10名程度のグループでスタッフと歩きます

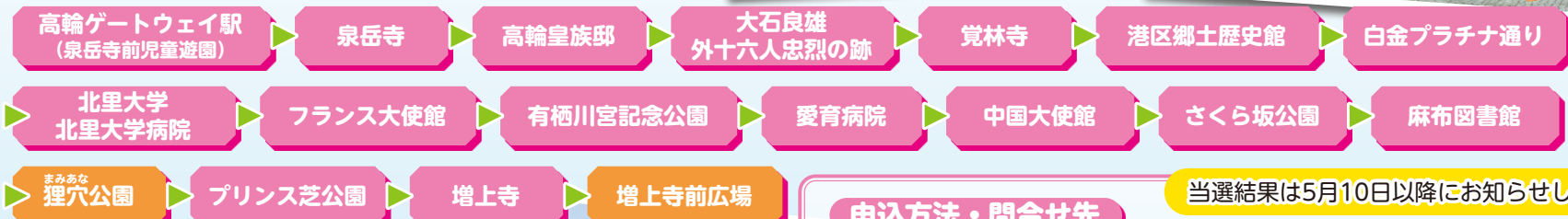
対象 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方
(小学生以下は保護者同伴)

持ち物 マスク、健康保険証、帽子、弁当、飲み物、
雨具、敷物など

コース 2つのコースから体力に合わせてお選びください

① **長いコース** (9km/約4時間30分)

② **短いコース** (7km/約3時間30分) ※いずれも昼食・休憩含む。



短いコース ゴール!
麻布十番駅へ



長いコース ゴール!
大門駅/JR 浜松町駅へ



申込方法・問合せ先

●はがき申込の場合

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」と明記の上、参加者全員(4名まで連記可)の氏名(フリガナ)・年齢・コース名(長い/短い)、代表の方には○を付けて、代表者の郵便番号・住所・電話番号を記入し、下記宛先へ

(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)

●WEB申込の場合

(公財) 杉並区スポーツ振興財団HPより

「ご予約サイト」<https://sports-suginami.resv.jp/>



当選結果は5月10日以降にお知らせします

申込み 4月30日(日)必着

主催:(公財) 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

*募集の際にお寄せいただいた個人情報について、当財団の教室実施の目的以外に使用することはありません。
*新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては日程や内容などの変更、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

第45回 わんぱく相撲 杉並区大会

全国への道 すぎなみの小学生集まれ!

わんぱく相撲は、小学生向け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ます。感染症対策を万全に行いますので、思い切り体を使い、勇気・礼節・感謝を学ぶ場としてぜひご参加ください。

心にいつも
わんぱくピース!!!

日程 5月21日(日)

開会 午前9時～午後5時(予定)

場所 区立阿佐ヶ谷中学校 アリーナ
(阿佐谷南1-17-3号)

対象 杉並区在住または在学の小学1～6年生の男女児童

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

申込みは、LINE 公式アカウント(@wanpaku-suginami23)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、心よりお待ちしております! ／

主催: わんぱく相撲杉並区大会実行委員会 共催: (公財) 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、(公社) 東京青年会議所杉並区委員会 等



令和5年度体育館 一般使用

料 金 大人／1回(2時間)200円
小・中学生／1回(2時間)100円

時間帯 午前① 9:00～11:00 午後② 11:00～13:00
午後① 13:00～15:00 午後② 15:00～17:00
夜間① 17:00～19:00 夜間② 19:00～21:00

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！

「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。

※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。
4時間ごとと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。

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

バドミントン		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
	第3日曜	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
	第3水曜	午後①・②
	第3日曜	午前①・②
	第1日曜	夜間①・②
永福	第2土曜	午前①・②
	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

バスケットボール		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1水曜	夜間①・②
	第1日曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②
	第3日曜	午前①・②
妙正寺	第2土曜	夜間①・②
	第1水曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
大宮前	第1水曜	夜間①・②
	第4土曜	夜間①・②
	第1水曜	夜間①・②
	第2土曜	夜間①・②
永福	第2土曜	夜間①・②
	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

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
	第2土曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
永福	第4土曜	午後①・②
	第4水曜	午後①・②
荻窪	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②
上井草	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②

ミニテニス		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
妙正寺	第1日曜	午前①・②
	第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午前①・②
	第4土曜	午前①・②
大宮前	第3日曜	午前①・②
	第2水曜	午後①・②
荻窪	第2水曜	午後①・②
	第2土曜	午前①・②
上井草	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②

バレーボール		
会場	曜日	時間区分
妙正寺	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
大宮前	第2土曜	午後①・②
	第1水曜	午前①・②
永福	第3水曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②

パドルテニス		
会場	曜日	時間区分
高円寺	第2土曜	午前①・②
	第3水曜	午後①・②
妙正寺	第3水曜	午後①・②
	第1水曜	午後①・②
大宮前	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
永福	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
荻窪	第3日曜	午後①・②
	第1水曜	午前①・②
上井草	第1水曜	午前①・②
	第4土曜	午後①・②

ソフトバレーボール		
会場	曜日	時間区分
妙正寺	第2土曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
大宮前	第4土曜	午後①・②
	第1日曜	午前①・②
荻窪	第1日曜	午前①・②
	第3日曜	午前①・②
上井草	第3日曜	午前①・②
	第3日曜	午前①・②

フェンシング		
会場	曜日	時間区分
大宮前	第2土曜	夜間①・②
	第3水曜	夜間①・②

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
	第4土曜	午後①・②
妙正寺	第1日曜	午前①・②
	第3日曜	午前①・②
大宮前	第3日曜	午前①・②
	第2土曜	午後①・②
永福	第2土曜	午後①・②
	第4水曜	午後①・②
荻窪	第4水曜	午後①・②
	第1水曜	午後①・②
上井草	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
ビーチテニス	第1日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②
ビーチサッカー	第2土曜	午前①・②
	第4金曜	夜間①・②
ビーチバレー	第2火曜	夜間②
	第2土曜	夜間①・②
	第4土曜	午前①・②

気功		
会場	曜日	時間区分
上井草 (小体育室)	第2土曜	午後①・②

ユニカール		
会場	曜日	時間区分
荻窪 (小体育室)	第1日曜	午後①・②
	第2土曜	午前①・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
大宮前 (小体育室)	第2土曜	午後①・②
	夜間①・②	
	第3日曜	午後①・②

ソーシャルダンス		
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①・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

太極拳		
会場	曜日	時間区分
荻窪 (武道場)	第1日曜	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	午後①・②

空手		
会場	曜日	時間区分
荻窪 (武道場)	第1日曜	午前①・②
	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
	第4土曜	
上井草 (小体育室)	第4土曜	

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

柔道		
会場	曜日	時間区分
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
	午後①	
上井草 (小体育室)	第4土曜	

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
	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
	第3木曜日(4～6月、10～12月)	午後①・②
永福 (ビーチコート)	第3木曜日(7～9月、1～3月)	午後①・②
	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。

都立豊多摩高校と都立杉並高校で、スポーツ教室を開催します！

都立豊多摩高校 ～小学生チャレンジ教室～

【種 目】ボールの投げ方、かけっこ教室、プレイ&ステイなど
【場 所】都立豊多摩高校 体育館
【対 象】区内在住・在学の小学1年生～3年生とその保護者
【日 時】6月以降の土曜日午後6時から8時30分
(1回1時間程度2コマ開催、各回20名定員の交代制)
【参加費】1回 700円

都立杉並高校 ～ナイトエクササイズ～

【種 目】ヨガ、ストレッチなど
【場 所】都立杉並高校 格技棟
【対 象】区内在住・在勤・在学の区民
【日 時】7月以降の土曜日 午後6時から8時30分
(1回1時間程度2コマ開催、各回30名定員の交代制)
【参加費】1回 700円

募集方法等詳しくは6月1日号の広報すぎなみ、杉並区スポーツ振興財団ホームページ(6月1日以降)をご覧ください。

問合せ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

知的障がい者対象 ふれあいフットサル教室

日 時 4月23日／6月25日 日曜日
午前11時～午後1時

講 師 杉並区サッカー連盟
対 象 区内在住・在学・在勤・通所の知的障がいのある方
(簡単な指示のもと集団行動ができる方、小学生は保護者同伴)
場 所 高円寺みんなの体育館

はじめてよう！ユニバーサルスポーツ ウォーキングフットボール教室

障がいの有無に関係なく、一緒に楽しむフットボール教室です。

日 時 5月28日／7月23日 日曜日
午前11時～午後1時

講 師 日本ウォーキングフットボール連盟
対 象 区内在住・在勤・在学で障がいのある方・一般区民
(簡単な指示の下、集団行動が出来る方。小学生は保護者同伴)
場 所 高円寺みんなの体育館

定 員 30人(申込順) 費 用 無料 持ち物 上履き(運動靴)持参
申込み・問合せ 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
(実施日前日・当日の申込は高円寺みんなの体育館 ☎3312-0313)

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。



**みんなの熱い応援の力で
2024パリ・パラリンピック出場へ!!**

車いすラグビー競技のアジア・オセアニア地区出場権1枠を
かけた戦いを東京で観戦しよう!

車いすラグビー

2023ワールド車いすラグビー
アジア・オセアニアチャンピオンシップ

観戦DAY

日時 7月1日 土曜日 午後2時～4時(予定)

場所 東京体育館 (渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

対象 区内在住・在学・在勤の方

定員 100人(多い場合は抽選) **費用** 無料

問合せ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

募集方法等詳しくは、6月1日号の広報すぎなみ、杉並区スポーツ振興財団ホームページ(6月1日以降)をご覧ください。

第14回 ふれあいスポ・レク まつり

いつでも どこでも! だれとでも!

気軽に楽しめるニュースポーツの
体験イベントを開催します。

日時 4月29日 土・祝 午前9時～午後3時

場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 体育室(アリーナ)・小体育室

対象 区内在住・在勤・在学の方 **費用** 無料 **申込み** 当日、直接会場へ

問合せ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

共催 杉並区スポーツ・レクリエーション協会・(公財)杉並区スポーツ振興財団

種目

- コーフボール ● ペガールボール ● スポーツチャンバラ
- ミニテニス ● ウォーキング・フットボール ● モルック
- インディアカ ● ソフトバレーボール ● サウンドテーブルテニス
- 卓球バレー ● ダーツ ● ユニカール

時間等詳細は杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください。

**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)

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

フィットネス

- ★ストレッチ&ヨガ 4月8日～第2・4土曜 午後7時30分～8時30分 定25名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★ボールエクササイズ 4月3日～毎週月曜 午前11時～11時50分 定5名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★ヨガ 4月4日～毎週火曜 午前10時～10時50分 定5名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★ボールでストレッチ 4月5日～毎週水曜(第3水曜除く) 午後7時5分～7時55分 定5名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★コアトレーニング 4月5日～毎週水曜(第3水曜除く) 午後8時5分～8時55分 定5名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★ヨガ 4月6日～毎週木曜 午後8時5分～8時55分 定7名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★あおぞら太極拳 4月7日～毎週金曜 午前9時～9時50分 定30名 費500円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★あおぞらヨガ 4月7日～毎週金曜 午前10時～10時50分 定30名 費500円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※

子どもの教室

- ★下高井戸K-POPダンス①② 4月6日～毎週木曜①午後3時30分～4時30分②午後4時45分～5時45分 定各20名 費1,270円 申電話 ☎①年中・年長②小学生 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※

親子の教室

- ★子連れヨガ 4月4日～毎週火曜 午前11時～11時50分 定4名 費790円 申電話 ☎15歳以上(中学生を除く) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★産後ママ骨盤エクササイズ 4月7日～毎週金曜 午前9時10分～9時55分 定10名 費900円 申電話 ☎産後1ヵ月～12ヵ月 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ★ママ&ベビーヨガ 4月7日～毎週金曜 午前10時5分～10時50分 定10名 費900円 申電話 ☎生後6ヵ月～1歳とママ 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※

プラス +スポーツで生き活きとした毎日!

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)

て事前予約を受付します。※

シニア向け

- ★貯筋体操 4月20日～第3木曜 午前10時20分～11時20分 定20名 費560円 申電話 ☎60歳以上(60歳未満可) 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
 - ★イス体操 4月3日～毎週月曜 午前10時～10時50分 定5名 費560円 申電話 ☎概ね60歳以上 他開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付します。※
- ※マーク=空きがある場合は予約なしでも参加可能です。
実施日は施設までお問い合わせください。

荻窪体育館

フィットネス

- ★楽しく健康タイム ①やさしいダンスエクササイズ②ダンスエクササイズ初級 4月26日～6月28日 毎週水曜(祝日、第3水曜除く) ①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分 申Yumi 定各50名 費410円 申現地 区民
- ★ふらっとエクササイズ ヨガ 5月13日～7月22日 毎月第2、第4土曜 午前11時10分～午後0時40分 申戸井田ノリシゲ 定50名 費600円 申現地 区民
- ◆いきいきスポーツ教室 5月16日～7月18日 毎週火曜(6月27日除く) 午前9時15分～10時45分 申山内美代子、畑ひろみ 定50名 費7,200円 申Web 区民
- ◆はじめての合気道教室 5月14日～7月9日 毎週日曜(6月25日除く) 午後5時～7時 申杉並合気会 定16名 費8,000円 申Web 区民
- ◆はじめてのソーシャルダンス教室 5月16日～6月20日 毎週火曜 午後1時～3時 申杉並区ダンススポーツ連盟 定12名 費6,000円 申Web 区民

子どもの教室

- ◆なぎなたKids&Junior教室 5月13日～6月17日 5月13日、27日、6月3日、17日の各土曜 午後1時～2時 申杉並区なぎなた連盟 定8名 費3,400円 申電話 区民
- ◆子どもチアリーディング 年長・小1クラス①② 4月28日～6月23日 毎週金曜(祝日除く) ①午後4時～5時②午後5時～6時 申諏訪千尋、濱名和美 定①10名②15名 費10,800円 申電話 区民
- ◆HIPHOPスクール 小2～小4クラス 4月27日～6月22日 毎週木曜(祝日除く) 午後5時～6時 申aya 定10名 費10,800円 申電話 区民

球技・ゲーム

- ◆ボッチャ体験会 5月20日土曜 午後1時～3時 申すぎボッチャクラブ 定30名 費200円 申電話 区民

高円寺 みんなの体育館 (高円寺体育館)

フィットネス

- ◆らくらく健康タイム①② 4月18日～6月20日 第1・3・5火曜 ①午前11時～正午②正午～午後1時 申植村真希 定

- 50名 費410円 申現地 16歳以上 他当日、教室開始前までに施設に来ていただき予約受付(先着順)。正午～午後1時を連続で受講する場合は参加費610円となります。
- ◆ヨガ初級 5月13日～6月17日 第2・3土曜 午後2時5分～2時55分 申今田直樹 定16名 費510円 申電話 ☎16歳以上 他参加予約は開催日の1週間前から電話かWEB

障がいのある方のための教室

- ◆誰でもダーツ 4月23日～6月25日 日曜 午後1時～3時 申杉並区ダーツ協会 定10名 費100円 申電話 ☎杉並区民または杉並区に在学・在勤の方、障がい者(簡単な指示のもと動ける方) 他参加予約は開催日の1週間前から電話受付。小学生は保護者同伴必要。

杉並第十小学校温水プール

水泳

- ◆木曜アクアサイズ ベーシックアクア 4月13日～6月8日 第2木曜 午前10時～10時55分 申日本アクアサイズ協会 定各20名 費500円 申電話 ☎一般区民 他1週間前の午前10時から電話申込
- ◆木曜アクアサイズ シェイプアップアクア 4月27日～6月22日 第4木曜 午前10時～10時55分 申日本アクアサイズ協会 定各20名 費500円 申電話 ☎一般区民 他1週間前の午前10時から電話申込
- ★個人ワンポイントレッスン 4月16日～6月18日 第1・3日曜 午前10時～10時55分 申高見沢美恵子、飛田慶子 定各8名 費入場料 申当日 申区内在住・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。) 他当日(午前9時50分よりプールサイドで受付)
- ◆泳力アップ①初級コース②中級コース 4月16日～6月18日 ①第1日曜 午前11時～11時55分②第3日曜 午前11時～11時55分 申高見沢美恵子、飛田慶子 定各8名 費入場料 申各開催日1週間前の午前10時から電話申込 申一般区民
- ★夏休み土曜ワンポイントレッスン①② 7月1日～7月29日 第1・3・5土曜 ①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分 申未定 定各8名 費入場料 申当日 ①午前9時50分～②午前10時50分～プールサイドで受付 申区内在住・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。)
- ◆プレストナイト①② 4月14日・4月28日 金曜 ①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 申HIKARU 定各10名 費入場料 申各開催日1週間前の午前10時から電話申込 申一般区民①いずれかの泳法で25m泳げる方②平泳ぎで25m泳げる方
- ◆バックストロークナイト①② 5月12日・5月26日 金曜 ①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 申下拂敏行 定各10名 費入場料 申各開催日1週間前の午前10時から電話申込 申一般区民①いずれかの泳法で25m泳げる方②背泳ぎで25m泳げる方
- ◆バタフライナイト①② 6月9日・6月23日 金曜 ①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 申高巻美砂 定各10名 費入場料 申各開催日1週間前の午前10時から電話申込 申一般区民いずれかの泳法で25m泳げる方②バタフライで25m泳げる方

※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。

ひきつづき 4面 で各体育施設の教室をご紹介します!

これから

★=予約不要

☎=子育て応援券

♥=女性限定

募集の教室

=託児あり(事前申込必要)

=さざんかねっと

(ネット申込・事前に個人登録が必要)

松ノ木運動場

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 4月20日～7月20日第1・3木曜(祝日を除く) 午前10時～正午 定20名 費1,000円 申 電話 15歳以上(中学生除く) 他 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。有料でボールのレンタル有。

球技・ゲーム

◆ちびっこボール遊び教室 4月18日～7月18日第1・3・5火曜(祝日を除く) 午後3時30分～4時30分 定30名 費1,000円 申 電話 15歳以上(中学生除く) 他 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。

◆放課後ボール遊び教室 4月18日～7月18日第1・3・5火曜(祝日を除く) 午後4時45分～5時45分 定30名 費1,000円 申 電話 15歳以上(中学生除く) 他 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。

◆アルティメット教室 ①低学年②高学年・中学生 4月21日～7月28日毎週金曜(祝日を除く) ①午後4時～5時②午後5時～6時 定30名 費1,000円 申 電話 ①小学1～3年生②小学4～6年生・中学生 他 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。

◆ワンデynaイトテニス 4月22日～7月22日第2・4土曜(祝日を除く) 午後5時10分～6時50分 定14名 費1,000円 申 Web 18歳以上 他 松ノ木運動場HPより、開催日1週間前の午前8時30分から申込可能。

◆キッズテニス ①② 4月19日～6月21日毎週水曜(祝日を除く) ①午後3時～3時50分②午後3時55分～4時45分 定20名 費月3回3,810円 申 現地 16歳以上(中学生除く) 他 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。

◆ステップアップテニス ①② 4月19日～6月21日毎週水曜(祝日を除く) ①午後4時50分～5時50分②午後5時55分～6時55分 定20名 費月3回3,810円 申 現地 16歳以上(中学生除く) 他 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。

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 4月17日～7月31日毎週月曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 定8組 費1,070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。未就園児の子と母 他 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです

★子連れヨガ 4月21日～7月28日毎週金曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 定8組 費1,070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。未就園児の子と母 他 正しい呼吸法とポーズを学ぶヨガの基礎クラスです

親子の教室

★産後ボディケア 4月18日～7月25日毎週火曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 定8組 費1,070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。産後～

わたしたちと一緒に活動しませんか

杉並区スポーツ振興財団ではイベントのお手伝いをしてくださる、ボランティアを募集しています。スポーツをしていない方も大歓迎です。応募していただいた方には、ボランティア情報をお届けします。

応募はこちらから▶ <https://sports-suginami.resv.jp/>

1歳半のお子さまとお母さま 他 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

水 泳

★ステップアップエクササイズ 4月18日～6月27日毎週火曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 定10名 費800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。16歳以上 他 陸上ストレッチと水中運動で無理なくエクササイズ!運動機能のステップアップを目指します!

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 4月19日～7月26日毎週水曜(祝日を除く) 詳しい日程はHPでご確認下さい。午後7時10分～7時55分 定30名 費720円 申 Web 16歳以上 他 毎月1日～15日に翌月ふらっと教室をオンラインまたは往復はがきにて受付

◆静☆ヨガ 4月19日～7月26日毎週水曜(祝日を除く) 詳しい日程はHPでご確認下さい。午後8時5分～8時50分 定30名 費720円 申 Web 16歳以上 他 毎月1日～15日に翌月ふらっと教室をオンラインまたは往復はがきにて受付

◆ピラティス 4月16日～7月16日第1・3日曜(祝日を除く) 詳しい日程はHPでご確認下さい。午前10時30分～11時20分 定30名 費800円 申 Web 16歳以上 他 毎月1日～15日に翌月ふらっと教室をオンラインまたは往復はがきにて受付

TAC杉並区永福体育館

(永福体育館)

フィットネス

★スタイルアップトレーニング 4月17日～7月31日毎週月曜(祝日と5/1を除く) 午後7時10分～7時55分 定5名 費700円 申 電話 15歳以上(中学生を除く) 他 開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付けします。※空きがある場合は予約なしでも参加可能です

★かんたんピラティス 4月17日～7月31日毎週月曜(祝日と5/1を除く) 午後8時10分～8時55分 定5名 費700円 申 電話 15歳以上(中学生を除く) 他 開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付けします。※空きがある場合は予約なしでも参加可能です

★ボール&リングストレッチ 4月18日～7月25日毎週火曜(祝日と5/2を除く) 午後1時5分～1時50分 定5名 費700円 申 電話 15歳以上(中学生を除く) 他 開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付けします。※空きがある場合は予約なしでも参加可能です

★リラクックスヨガ 4月20日～7月27日毎週木曜(祝日を除く) 午後8時10分～8時55分 定10名 費700円 申 電話 15歳以上(中学生を除く) 他 開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付けします。※空きがある場合は予約なしでも参加可能です

親子の教室

◆ちびっこダンス 4月18日～7月25日毎週火曜(祝日と5/2を除く) 午後3時15分～4時15分 定20名 費1,270円×月開催数 申 現地 4歳～6歳 他 お電話で体験予約を受付けています。見学も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

◆キッズダンス 4月18日～7月25日毎週火曜(祝日と5/2を除く) 午後4時30分～5時30分 定20名 費1,270円×

月開催数 申 現地 16歳以上 他 お電話で体験予約を受付けています。見学も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

◆ジュニアダンス 4月18日～7月25日毎週火曜(祝日と5/2を除く) 午後5時40分～6時40分 定20名 費1,270円×月開催数 申 現地 16歳以上 他 お電話で体験予約を受付けています。見学も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

★親子でボール遊び 4月17日～7月31日毎週月・火曜(祝日と5/1、5/2を除く) 午前11時45分～午後12時45分 定20名 費700円 申 電話 3歳～と保護者 他 開催日から1週間前の午前8時30分からお電話にて事前予約を受付けします。※空きがある場合は予約なしでも参加可能です

大宮前体育館

フィットネス

◆やさしいベリーダンス 4月24日～6月26日月曜 午前10時30分～11時30分 師 MAKITA 定10名 費11,440円 申 現地 16歳以上 他 有料体験受付中(1回1430円)

◆バレエパーエクササイズ 4月21日～6月30日金曜 午後3時5分～4時5分 師 MAYUKO 定20名 費14,300円 申 現地 16歳以上 他 有料体験受付中(1回1,430円)

子どもの教室

◆フェンシング 5月6日～6月17日基本第1・第3土曜 午後3時～5時 師 杉並区フェンシング協会 定20名 費10,440円 申 現地 小学1年生以上 他 有料体験受付中(1回2,610円)

◆キッズバレエ 4月25日～6月27日火曜 午後4時30分～5時30分 師 MAYUKO 定20名 費11,440円 申 現地 16歳以上 他 有料体験受付中(1回1,430円)

シニア向け

◆oyz(オイズ) 4月25日～6月27日火曜 午前10時30分～正午 師 荻野 定10名 費10,780円 申 現地 60歳以上 他 有料体験受付中(1回1,540円)

◆健康体力づくり教室 4月17日～6月26日月曜 午後3時15分～4時15分 師 高橋 定30名 費610円 申 現地 16歳以上 他 都度参加のプログラムとなります。

高井戸温水プール

◆火曜ヨガ教室 ①② 6月6日～8月8日火曜 ①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 師 ヨガインストラクター 糸 定8名 費9,600円 申 往復はがきでの申し込み 5月1日～7日必着 16歳以上の方

◆木曜ヨガ教室 ①② 6月8日～8月3日木曜 ①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 師 ヨガインストラクター 糸 定8名 費9,600円 申 往復はがきでの申し込み 5月1日～7日必着 16歳以上の方

◆金曜やさしいヨガ教室 ① 金曜ヨガ教室 ② 6月9日～8月4日金曜 ①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午 ヨガインストラクター 糸 定8名 費9,600円 申 往復はがきでの申し込み 5月1日～7日必着 16歳以上の方

◆水曜夜間ヨガ教室 ①② 6月7日～8月2日水曜 ①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分 師 ヨガインストラクター 浦智子 定8名 費9,600円 申 往復はがきでの申し込み 5月1日～7日必着 16歳以上の区民または在勤の方

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。

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

萩窪体育館

03-3220-3381

〒167-0051 萩窪3丁目47番2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

大宮前体育館

03-3334-4618

〒167-0052 南荻窪2丁目1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

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

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

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

03-3318-8763

〒166-0012 和田3丁目55番49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

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

すぎなみスポ健ナビ

<https://www.supoken.org/>

すぎなみスポ健ナビでもマイスポーツすぎなみに掲載されている教室情報等が検索できます。ご利用ください。

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <https://sports-suginami.org/>