

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2023 **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 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 夏のプール特集
夏だ！プールに行こう！
 - ユニバーサルタイム
 - ボランティア募集
ファミリー駅伝
 - 杉並ヴェルディ応援DAY
 - 小学生チャレンジ教室・
ナイトエクササイズ
 - これから募集の教室

夏だ！プールに行こう！

プールの混雑状況や利用方法はツイッターやホームページでお知らせしています。



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・在学の障がい者は減額(大人130円・子ども70円・介助者1名無料)、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。
※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17日(月・海の日)～8月31日(木)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



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



開場期間 7/1(土)～9/10(日)
午前9時～午後6時

利用料金 2時間

4歳～中学生……………250円

大人……………500円

3歳以下の子ども…無 料

・延長料金：1時間につき大人250円、子ども(4歳～中学生)130円

・杉並区在住、在勤、在学の障害者の方で証明書をお持ちの方は半額

7月 第1回 午前9時～11時

8月 第2回 午前11時20分～午後1時20分

第3回 午後1時40分～3時40分

第4回 午後4時～6時

【予約時の注意事項】

15分以上遅れてのご来場は予約キャンセル扱いとし、当日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下さい。また、ご予約後、ご都合がつかなくなった場合は現地へキャンセルのご連絡をお願いします

基本的な感染防止対策は実施しながら、皆様に快適にご利用いただくため、開場期間中は利用上限人数280名として開催します。上限に達した場合は現地受付にて整理券を配布します。

混雑が予想される

7月、8月の土・日・祝日は事前予約制

2時間ごとに入替制で、各回の上限人数が280名

混雑期間(事前予約)	7月、8月の土・日・祝日
予約受付期間	7月分：6月21日～7月30日 8月分：7月21日～8月27日

各回の利用で1枠/お1人様につき9枠まで(7月・8月分あわせて)9月2日(土)午後2時～9月3日(日)午後6時の期間は、区民体育祭を開催するためご利用できません。

☎03-3313-4455 和田堀公園プール

☎090-1563-2534

☎090-1563-2677

☎090-1563-3348

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。



和田堀公園プール 公式ツイッター

問合せ 杉並区区民生活部スポーツ振興課 ☎03-3312-2111(代表)

和 田 堀 公 園 プール(大宮2-2-10) ☎03-3313-4455(6/21～9/10のみ)

プールも開放します!

プールを開放する学校と日程

方南小学校	方南1-52-14	7月26日(水)～8月9日(水)
高円寺学園 【昼・夜ともに】	高円寺北1-4-11	8月5日(土)～8月19日(土) ※8月11日は夜間のみ
阿佐ヶ谷中学校 【昼・夜ともに】	阿佐谷南1-17-3	8月10日(木)～8月16日(水)

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～4時

(最終日は午後3時30分まで)

●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30分(最終日は午後8時まで)
※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

※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。

※詳細は学校開放担当までお問い合わせ下さい。

【問合せ】

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)

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。



ユニバーサルタイム

事前申し込み不要、直接会場へお越しください。
障がいの種類、程度、本人の希望に応じて
プログラムを自由を選んで運動・スポーツができます。

事前申込不要

入退場自由

見学のみもOK

●理学療法士・看護師が常駐

一緒に体を動かす
サポーターもいます



●誘導サポート

最寄駅等と体育施設の往來を
道案内します

スケジュール (予定)

荻窪体育館 体育室・小体育室 杉並区荻窪 3-47-2	TAC杉並区上井草スポーツセンター 運動場 杉並区上井草 3-34-1 ※雨天中止
8月13日(日) 午後3時～5時	7月12日(水) 午後4時～6時
9月6日(水) 午後4時～6時	9月30日(土) 午前10時～正午
10月4日(水) 午後4時～6時	10月25日(水) 午後3時～5時

◇荻窪体育館

持 ち 物 : 飲み物、室内履き

プログラム: ボール遊び・軽い運動や体の相談・ウォーキング・ランニング・STT(サウンドテーブル
テニス)

◇TAC 杉並区上井草スポーツセンター

持 ち 物 : 飲み物、着替え、タオル、帽子や日傘などの熱中症予防グッズ

プログラム: ボール遊び・軽い運動や体の相談・ウォーキング・ランニング

主 催 杉並区 問合せ 区民生活部スポーツ振興課

電 話 ☎ 03-5307-0765 メール sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



第22回

すぎなみ名物 ファミリー駅伝

開催日 令和6年2月25日(日)

場 所 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)

実行委員募集

すぎなみ名物ファミリー駅伝の準備、
企画・運営のお手伝いをしていただける
実行委員を募集します。

対 象 区内在住・在勤・在学の18歳以上で、
月1回程度の実行委員会に出席可能な
方。(実行委員会は平日午後6時30分
以降開催)

申込み 杉並区スポーツ振興財団へ電話申込み

問い合わせ・申込み

(公財)杉並区スポーツ振興財団 事業係

☎ 03-5305-6161



わたしたちと一緒に活動しませんか

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/>



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

★夏休みプールワンポイントレッスン 時7月1日～8月
19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 師高見沢美恵子、飛田慶子 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。) 費入場料のみ 申①午前
9時50分から②午前10時50分から当日プールサイド
にて受付 定各8名

★個人向けワンポイントレッスン 時9月17日、10月1
日・15日日曜午前10時～10時55分 師高見沢美恵子、
飛田慶子 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。) 費入
場料のみ 申当日(午前9時50分からプールサイドで受
付) 定各8名

◆泳力アップコース初級 時9月17日、10月1日日曜午
前11時～11時55分 師飛田慶子 一般区民・いずれか
の泳法で25m程度泳げる方 費入場料のみ 申各開催日
の1週間前の午前10時から電話 定各8名

◆泳力アップコース中級 時10月15日日曜午前11時～
11時55分 師高見沢美恵子 一般区民・クロール、平泳
ぎ共に25m程度泳げる方 費入場料のみ 申開催日の1
週間前の午前10時から電話 定8名

◆木曜アクアサイズ ベーシック 時9月14日、10月12
日第2木曜午前10時～10時55分 師日本アクアサイズ
協会 一般区民 費1回/500円 申各開催日の1週間前
の午前10時から電話 定各20名

◆木曜アクアサイズシェイプアップ 時9月28日、10月
26日第4木曜午前10時～10時55分 師日本アクアサイ
ズ協会 一般区民 費1回/500円 申各開催日の1週間前
の午前10時から電話 定各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。

◆うきうきウォーキング 時10月16日・23日・30日月曜
午前10時～10時55分 師HIKARU 一般区民 費入場料
のみ 申各開催日の1週間前の午前10時から電話 定各
10名

◆プレストナイト①② 時10月13日・27日金曜①午後7
時～7時50分②午後8時～8時50分 師HIKARU ①一
般区民いずれかの泳法で25m泳げる方②一般区民平
泳ぎで25m泳げる方 費入場料のみ 申各開催日の1週
間前の午前10時から電話 定各10名

高井戸温水プール

◆初心者水泳教室 時9月25日～11月27日(全7回)月
曜午前10時～10時50分 師杉並区水泳連盟講師 16
歳以上の区民または在勤の方 費7回/7,000円 申往復
はがき8月1日～8月8日必着 定20名

◆泳法上達教室 時9月25日～11月27日(全7回)月曜
午前11時～11時50分 師杉並区水泳連盟講師 16歳
以上の方 費7回/7,700円 申往復はがき8月1日～8月8
日必着 定20名

◆幼児水泳教室 時9月25日～11月27日(全7回)月曜
午後3時30分～4時20分 師杉並区水泳連盟講師 4～
6歳の未就学児で保護者の送迎のある区民または在
学の方 費7回/10,500円 申往復はがき8月1日～8月8日
必着 定20名

◆小学生12.5m完泳教室 時9月25日～11月27日(全
7回)月曜午後4時30分～5時20分 師杉並区水泳連盟
講師 12.5mをクロールで泳げない小学生で保護者
の送迎のある区民または在学の方 費7回/10,500円 申
往復はがき8月1日～8月8日必着 定20名

◆小学生25m完泳教室 時9月25日～11月27日(全7
回)月曜午後5時30分～6時20分 師杉並区水泳連盟講

師 12.5mをクロールで泳げる小学生で保護者の送
迎のある方 費7回/10,500円 申往復はがき8月1日～8
月8日必着 定10名

◆火曜水中エクササイズ① 時9月26日～11月28日
(全10回)火曜午前10時～10時50分 師杉並区水泳連
盟講師 16歳以上の方 費10回/7,000円 申往復はがき
8月1日～8月8日必着 定20名

◆火曜水中エクササイズ② 時9月26日～11月28日
(全10回)火曜午前11時～11時50分 師杉並区水泳連
盟講師 16歳以上の方 費10回/7,000円 申往復はがき
8月1日～8月8日必着 定20名

◆水曜水中エクササイズ① 時9月27日～11月29日
(全10回)水曜午前10時～10時50分 師杉並区水泳連
盟講師 16歳以上の方 費10回/7,000円 申往復はがき
8月1日～8月8日必着 定20名

◆水曜水中エクササイズ② 時9月27日～11月29日
(全10回)水曜午前11時～11時50分 師杉並区水泳連
盟講師 16歳以上の方 費10回/7,000円 申往復はがき
8月1日～8月8日必着 定20名

◆障がい者水中歩行教室 時9月30日～11月11日(全3
回)土曜午前10時～11時 師杉並区水泳連盟講師 障
がい者手帳をお持ちの区民の方 費3回/無料 申往復は
がき8月1日～8月8日必着 定5名

◆障がい者水慣れ教室 時10月7日～11月18日(全3
回)土曜午前10時～11時 師杉並区水泳連盟講師 障
がい者手帳をお持ちの区民の方 費3回/無料 申往復は
がき8月1日～8月8日必着 定5名

◆障がい者スキルアップ教室 時10月14日～11月25日
(全3回)土曜午前10時～11時 師杉並区水泳連盟講師
障がい者手帳をお持ちの区民の方 費3回/無料 申往
復はがき8月1日～8月8日必着 定5名



東京ヴェルディ 杉並区ヴェルディ 応援DAY

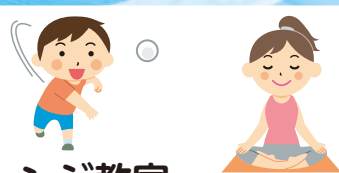


© TOKYO VERDY

日時 8月26日(土) 午後6時(明治安田生命 J2 リーグ ファジアーノ岡山戦)
場所 味の素スタジアム(調布市西町 376-3)
対象 区内在住・在勤・在学の方
費用 ホーム自由席 = 小中学生・22歳以下・65歳以上は無料、一般は1,000円
 /バックB席 = 小中学生は500円、22歳以下・65歳以上は1,000円、
 一般は1,500円
申込方法 杉並区ヴェルディ応援 DAY 申込フォーム (QRコード) から8月25日までに申し込み
詳細 東京ヴェルディ公式ホームページサイトにて掲載
 (http://www.verdy.co.jp)



夜の学校で 思いっきり、カラダを動かそう



小学生チャレンジ教室

小学生低学年が、かけっこ、ダンス、ボール投げなどを楽しく学ぶ教室。親子で参加できる教室もあります。

対象 区内在住、在学の小学生1～3年生
 (保護者の送迎が必要です)
場所 都立豊多摩高校(成田西 2-6-18)
参加費 1回700円
 (親子教室の場合は1組1,000円)

ナイトエクササイズ

週末の夜、ヨガや自重トレーニングなどで、ゆったりと時間を過ごすためのスポーツ教室

対象 区内在住、在学、在勤で15歳以上(中学生を除く)
場所 都立杉並高校(成田西 4-15-15) **参加費** 1回700円
 (公財)杉並区スポーツ振興財団
<http://sports-suginami.org>

開催予定日	
小学生 チャレンジ教室	ナイト エクササイズ
①午後6時15分 ②午後7時15分 7月22日(土)	①午後6時15分 ②午後7時25分 7月16日(日)
(親) 8月19日(土)	8月5日(土)
9月16日(土)	9月2日(土)
9月30日(土)	9月24日(日)
10月14日(土)	10月7日(土)
(親) 11月11日(土)	10月22日(日)
12月9日(土)	11月4日(土)
	11月19日(日)
	12月2日(土)



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。

★=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)

荻窪体育館

子どもの教室

◆なぎなたKIDS&Junior体験教室 8月5日(1回) 午後1時～1時50分 師杉並区なぎなた連盟 区民 小学1年生～高校生 費1回/850円 申7月3日正午から電話 定5名
 ◆子ども走り方教室 8月25日(1回) 午後1時30分～2時30分 師荻窪体育館スタッフ 区民 年長～小学4年生 費1回/800円 申7月21日正午からWeb 定20名
 ◆HIPHOPスクール体験会 9月7日(1回) 午後5時～6時 師emi 区民 小学1年～4年 費1回/1,350円 申7月3日正午から電話 定5名

フィットネス

★楽しく健康タイム ヨガ入門 8月2日～9月27日(全6回) 毎週水曜(毎月第3水曜、8月9日を除く) 午前11時～11時50分 師林田寛子 区民 費1回/410円 申直接窓口 定60名
 ★楽しく健康タイム ヨガ初中級編 8月2日～9月27日(全6回) 毎週水曜(毎月第3水曜、8月9日を除く) 正午～午後0時50分 師林田寛子 区民 16歳以上 費1回/410円 申直接窓口 定60名
 ★ふらっとエクササイズ 腰痛予防ヨガ 8月26日、9月9日・23日(全3回) 午前11時10分～午後0時40分 師戸井田ノリシゲ 区民 16歳以上 費1回/600円 申直接窓口 定60名

障がいのある方のための教室

◆障がい者ユニカール体験会 9月10日(1回) 午前11時～午後0時50分 師杉並区ユニカール連盟 区民 費1回/200円 申9月1日正午から電話 定10名
 ◆サウンドテーブルテニス体験教室 9月16日(1回) 午後1時～2時50分 師佐野守 区民 費1回/200円 申9月1日正午から電話 定10名

高円寺 みんなの体育館

親子の教室

◆親子チャレンジ体操(パンダ) 8月5日～9月23日(6回) 毎週土曜(8/12、8/26除く) 午前9時～10時 師HEROKIDS 区民(3歳6カ月～4歳児と保護者) 費6回/4,500円 申Web(7月5日～7月20日) 定12組
 ◆親子チャレンジ体操(コアラ) 8月5日～9月23日(6回) 毎週土曜(8/12、8/26、9/30除く) 午前10時～11時 師HEROKIDS 区民(2歳6カ月～3歳6カ月未満と保護者) 費6回/4,500円 申Web(7月5日～7月20日) 定12組

フィットネス

◆ヨガ初級 8月15日(1回) 午後7時15分～8時35分 師今田直樹 区民(16歳以上) 費1回/1,000円 申開催日1週間前の午前9時から電話受付・メール 定16名
 ◆ヨガ初級 8月29日(1回) 午後7時15分～8時35分 師今田直樹 区民(16歳以上) 費1回/1,000円 申開催日1週間前の午前9時から電話受付・メール 定16名
 ★楽しく健康タイム 心と身体を整えるストレッチ 8月4日～9月19日(7回) 毎週火曜(第2・第4火曜除く) 午前11時～正午 師井上美紀 区民(16歳以上) 費1回/410円 申当日窓口(先着順) 定70名
 ★楽しく健康タイム 疲労回復ストレッチ 8月4日～9月19日(7回) 毎週火曜(第2・第4火曜除く) 正午～午後1時 師井上美紀 区民(16歳以上) 費1回/410円 申当日窓口(先着順) 定70名



シニア向け

◆小さなボールでセルフメンテナンス 8月4日～8月29日(7回) 毎週火曜(8/1、8/22を除く) 午後3時10分～4時10分 師HIKARU 区民(16歳以上) 費1回/800円 申開催日1週間前の午前9時から電話受付 定16名

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆ちびっこボール遊び教室 9月5日～10月31日(全5回) 第1・3・5火曜(祝日を除く) 午後3時30分～4時30分 区民 年中・年長 費1回/1,000円 申開催日1週間前から電話・窓口 定30名
 ◆放課後ボール遊び教室 9月5日～10月31日(全5回) 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回/1,000円 申開催日1週間前から電話・窓口 定30名
 ◆アルティメット教室① 8月4日～10月27日(全10回) 毎週金曜(祝日を除く) 午後5時～6時 小学生～ 費1回/1,000円 申開催日1週間前から電話・窓口 定30名
 ◆アルティメット教室② 8月4日～10月27日(全10回) 毎週金曜(祝日を除く) 午後6時～7時 小学生～ 費1回/1,000円 申開催日1週間前から電話・窓口 定30名
 ◆ワンデynaイトテニス 9月9日～10月28日(全3回) 第2・4土曜(祝日を除く) 午後5時10分～6時50分 18歳以上 費1回/1,000円 申開催日1週間前の午前8時30分からホームページ 定14名
 ◆キッズテニス① 9月6日～10月18日(全6回) 毎週水曜(祝日を除く) 午後3時～3時50分 テニス初心者 小学1・2年生 費月3回3,810円 申窓口 定20名

◆キッズテニス② 9月6日～10月18日(全6回) 毎週水曜(祝日を除く) 午後3時55分～4時45分 テニス初心者 小学3～6年生 費月3回3,810円 申窓口 定20名
 ◆ステップアップテニス① 9月6日～10月18日(全6回) 毎週水曜(祝日を除く) 午後4時50分～5時50分 テニス経験者 小学1～4年生 費月3回3,810円 申窓口 定20名
 ◆ステップアップテニス② 9月6日～10月18日(全6回) 毎週水曜(祝日を除く) 午後5時55分～6時55分 テニス経験者 小学5・6年生 費月3回3,810円 申窓口 定20名

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 9月7日～10月19日(全4回) 第1・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回/1,000円 申開催日1週間前から電話・窓口 定20名

TAC杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆上井草サッカースクール 9月4日～10月23日(全各7回) 月・水・金 午後3時20分～6時50分 師FC東京普及部コーチ 年少～年長/小学1～6年生 費月/5,300円 申電話 定15～30名 他幼児・児童を対象とした通年制のサッカー教室。月・水・金コース開催。詳しくは施設まで。
 ◆放課後エンジョイフットボール 低学年クラス 8月3日(1回) 木曜午後4時20分～5時20分 師FC東京普及部コーチ 小学1～3年生 費1回/570円 申Web(7月21日～) 定30名 他7/28以降は電話申込
 ◆放課後エンジョイフットボール 高学年クラス 8月3日(1回) 木曜午後5時30分～6時45分 師FC東京普及部コーチ 小学3～6年生 費1回/570円 申Web(7月21日～) 定30名 他7/28以降は電話申込



親子の教室

★産後ボディケア 8月25日(1回制) 毎週火曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 産後～1歳半の子と母 費1回/1,070円 申教室開始30分前より総合受付にて受付。先着順。 定8組

球技・ゲーム

◆女性・初心者向け個サル 8月27日(1回) 日曜午後7時20分～8時50分 師FC東京普及部コーチ 中学1年生以上 費1回/800円 申Web(7月21日～) 定20名 他7/28以降は電話申込

ひきつづき4面で各体育施設の教室をご紹介します!

※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。



これから 募集の教室

★＝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)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

フィットネス

- ★子連れヨガ 時7月3日～9月25日(1回制) 毎週月曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 未就園児の子と母 費1回/1,070円 教室開始30分前より総合受付にて受付。先着順。 定8組
- ★子連れヨガ 時7月7日～9月29日(1回制) 毎週金曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 未就園児の子と母 費1回/1,070円 教室開始30分前より総合受付にて受付。先着順。 定8組
- ◆骨盤エクササイズ 時9月7日～12月21日(全12回) 毎週木曜(休館日・祝日を除く) 午後1時10分～2時 16歳以上 費12回/7,920円 Web・往復はがき 定30名
- ◆リセットアロマストレッチ 時9月10日～12月24日(全16回) 毎週日曜(祝日を除く) 午後4時40分～5時30分 16歳以上 費16回/10,560円 Web・往復はがき 定20名

障がいのある方のための教室

- ◆スマイルサッカー教室 時8月31日(1回) 木曜午後5時30分～6時40分 FC東京普及部コーチ(障害者スポーツ指導員) 障がいのある、なしに関わらず小学1～6年生の児童 費1回/690円 Web(7月21日～) 定30名 他7/28以降は電話申込

水 泳

- ★ステップアップエクササイズ 時7月4日・11日火曜午後1時～1時50分 16歳以上 費1回/800円 教室開始30分前より総合受付にて受付。先着順。 定10名 他

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

- ◆ちびっこダンス 時7月4日～8月29日(全8回) 毎週火曜(8/15を除く) 午後3時15分～4時15分 4歳～6歳 費1,270円×月開催数 電話 定20名 他電話で体験予約受付。見学可。
- ◆キッズダンス 時7月4日～8月29日(全8回) 毎週火曜(8/15を除く) 午後4時30分～5時30分 小学1～3年生 費1,270円×月開催数 電話 定20名 他電話で体験予約受付。見学可。
- ◆ジュニアダンス 時7月4日～8月29日(全8回) 毎週火曜(8/15を除く) 午後5時40分～6時40分 小学4～6年生 費1,270円×月開催数 電話 定20名 他電話で体験予約受付。見学可。

親子の教室

- ◆English親子リトミック 時7月8日～8月26日(全3回) 第2・第4土曜(8/12を除く) 午前11時10分～11時55分 3歳～未就学児と保護者 費1回/1,270円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定15名

球技・ゲーム

- ◆大人のビーチサッカー 時7月5日～8月30日(全7回) 毎週水曜(休館日を除く) 午後7時20分～8時50分 中学生以上 費1回/1,270円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定24名

フィットネス

- ◆ポール&リングストレッチ 時7月4日～8月29日(全8

- 回) 毎週火曜(8/15を除く) 午後1時5分～1時50分 一般区民 費1回/700円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名
- ◆はじめてのバレー 時7月6日～8月31日(全8回) 毎週木曜(8/10を除く) 午後7時10分～7時55分 一般区民 費1回/700円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定10名
- ◆リラックスヨガ 時7月6日～8月31日(全8回) 毎週木曜(8/10を除く) 午後8時10分～8時55分 一般区民 費1回/700円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定10名
- ◆ババママヨガ 時7月2日～8月20日(全4回) 第1・第3日曜午前10時～10時50分 16歳以上 費1回/700円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定15名

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

- ◆幼児・児童のボールゲーム教室 未就学児クラス 時8月1日・29日(2回) 火曜午後3時10分～3時55分 4歳～未就学児 費1回/690円 Web(7月21日～) 定20名 他7/28以降は直接施設に電話受付。9月以降の予定は前月15日以降HPに掲載
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室 小学1～3年生クラス 時8月1日・29日(2回) 火曜午後4時5分～4時50分 小学1～3年生 費1回/690円 Web 定20名 他7/28以降は直接施設に電話受付

フィットネス

- ◆パワーヨガ 時8月2日～9月27日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午後7時10分～午後7時55分 ※詳しい日程はHPでご確認ください 16歳以上 費1回/720円 Web 定30名
- ◆静☆ヨガ 時8月2日～9月27日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午後8時5分～8時50分 ※詳しい日程はHPでご確認ください 16歳以上 費1回/720円 Web 定30名
- ◆ピラティス 時8月6日～9月17日(1回制) 第1・3日曜(祝日を除く) 午前10時30分～11時20分 ※詳しい日程はHPでご確認ください 16歳以上 費1回/800円 Web 定30名

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 時7月3日～10月30日(各全11回) 毎週月・水・金曜日午後3時20分～6時45分 年中・年長/小学1～3年生/小学3～6年生 費月/5,300円 電話 定15～60名 ※8月は開催なし
- ★下高井戸K-POPダンス① 時7月6日～10月26日(全16回) 毎週木曜午後3時30分～4時30分 年中・年長 費1回/1,270円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定20名
- ★下高井戸K-POPダンス② 時7月6日～10月26日(全16回) 毎週木曜午後4時45分～5時45分 小学生 費1回/1,270円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定20名

親子の教室

- ★子連れヨガ 時9月5日～10月31日(全13回) 毎週火曜午前11時～11時50分 1歳未満の子と母 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定4名
- ★産後ママ骨盤エクササイズ 時9月1日～10月27日(全9回) 毎週金曜午前9時10分～9時55分 産後1ヵ月～12ヵ月 費1回/900円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定10名

- ★ママ&ベビーヨガ 時9月1日～10月27日(全9回) 毎週金曜午前10時5分～10時50分 生後6ヵ月～1歳の子と母 費1回/900円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定10名

フィットネス

- ★ストレッチ&ヨガ 時7月8日～10月28日(全6回) 第2・4土曜午後7時30分～8時30分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定25名
- ★あおぞら太極拳 時9月8日～10月27日(全8回) 毎週金曜午前9時～9時50分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/500円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定30名
- ★あおぞらヨガ 時9月8日～10月27日(全8回) 毎週金曜午前10時～10時50分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/500円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定30名
- ★ボールエクササイズ 時7月3日～10月30日(全14回) 毎週月曜午前11時～11時50分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名
- ★ヨガ 時7月4日～10月31日(全21回) 毎週火曜午前10時～10時50分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名
- ★ボールでストレッチ 時7月5日～10月25日(全13回) 毎週水曜(第3水曜を除く) 午後7時5分～7時55分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名
- ★コアトレーニング 時7月5日～10月25日(全13回) 毎週水曜(第3水曜を除く) 午後8時5分～8時55分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名
- ★ヨガ 時7月6日～10月26日(全16回) 毎週木曜午後8時5分～8時55分 15歳以上(中学生を除く) 費1回/790円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定7名

シニア向け

- ★貯筋体操 時7月20日～10月19日全4回 第3木曜午前10時20分～11時10分 60歳以上(60歳未満も可) 費1回/560円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定20名
- ★イス体操 時7月3日～10月30日(全14回) 毎週月曜午前10時～10時50分 概ね60歳以上 費1回/560円 開催日1週間前の午前8時30分から電話 定5名

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆キッズバレエ 時7月4日～9月26日(全10回) 毎週火曜(休館日を除く) 午後4時30分～5時30分 MAYUKO 年長～小学生 費10回/14,300円 現地 定20名

フィットネス

- ◆やさしいベリーダンス 時7月3日～9月25日(全11回) 毎週月曜午前10時30分～11時30分 MAKITA 16歳以上 費11回/15,730円 現地 定10名
- ◆バレエバーエクササイズ 時7月7日～9月29日(全12回) 毎週金曜午後3時5分～4時5分 MAYUKO 16歳以上 費12回/17,160円 現地 定20名
- ◆太極拳 時7月5日～9月27日(全13回) 毎週水曜午前11時45分～午後12時45分 杉並区太極拳連盟 16歳以上 費13回/18,590円 現地 定25名

シニア向け

- ◆健康げんき体操 時7月6日～9月28日(全13回) 毎週木曜午後3時10分～4時10分 根岸 おおむね50歳以上 費13回/18,590円 現地 定10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
(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。

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

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