

Sports **MySports** **すぎなみ**
 マイスポーツ

2023 **秋**

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!

- すぎなみ名物 ファミリー駅伝参加者募集
- 杉並区スポーツ少年団 50周年
- ちびっ子 ビーチコートに集まれ
- 週末の夜は学校へ行こう
- すぎなみスポーツアカデミー
- スポーツ始め キャンペーン
- これから募集の教室

大回リコース復活!

第22回すぎなみ名物ファミリー駅伝

参加チーム&当日スタッフ 大募集!!

日時 **令和6年2月25日(日)**
 正午~午後3時30分(予定)

場所 **蚕糸の森公園運動場**
 (和田3-55-49)



※昨年度の当日の様子

参加申込

いろいろな仲間とチームを作って参加できます!

- 参加資格** 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名グループ。男女の比率・子どもと大人の比率は問いません。
- 定員** 30チーム×2組(申込多数の場合は抽選) **参加費** 無料
- 申込期間** 令和5年12月1日(金)から令和6年1月10日(水)
- 申込方法** ①所定の参加申込書に必要事項を記入し、FAX、郵送または持参
 ②当財団予約サイトより申込み、受付後に専用フォーマットを送信します。

すぎなみ名物ファミリー駅伝とは? 子どもも大人も一緒に楽しんで走る駅伝です。ゴールまでの予想タイム(30分以内)を申告し、予想タイムと当日の実測タイムの差が一番少ないチームが優勝! **予想タイムの決め方と、いかに予想タイム通りに走れるかが勝敗を決めます。**

当日スタッフ/大募集!!

一人でも多くの区民の方にいろいろな形で参加していただくことを目指しています!

当日スタッフ(18歳以上)を募集しています。

●ご協力いただける方は当財団まで電話にてご連絡ください。●



すぎなみ名物ファミリー駅伝 ロビー展示

日時 令和6年1月5日(金) 午前10時から午後4時まで

場所 区役所1階 ロビー

ファミリー駅伝の歴史、当日の様子やコースなど、ファミリー駅伝の内容について分かりやすく展示します。ぜひご来場ください。

申込み・問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 事業係(ファミリー駅伝担当)
 〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F ☎03-5305-6161 FAX:03-5305-6162

杉並区スポーツ少年団 50周年



「スポ少」の愛称でこれまで区内多くの小学生、中学生のスポーツを支えてきた『杉並区スポーツ少年団』の太田本部長より、メッセージをお寄せいただきました。

1972年(昭和47年)7月に杉並区スポーツ少年団が発足、昨年50周年を迎えました。現在登録団体が33団、登録団員・指導者数約1,300名が在籍、種目として小学生・中学生・女子中学生軟式野球・サッカー・ミニバスケットボール・なぎなた・バドミントン・バレーボールが活動しています。各種目に関係なく、体力テスト、持久走大会、指導者保護者対象のセミナーを年間行事として開催しています。



スポーツを通じて子どもたち一人一人が主役となるよう大人たちが支え、いろいろな経験、体験できる組織作りを目標に、少年団の理念であります。

「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」
「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる」
「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」
を念頭に新たなチャレンジをしていきます。

杉並区スポーツ少年団
本部長 太田 雅光

ちびっ子 ビーチコートに集まれ

令和5年11月23日(木・祝)

走って、飛んで、転がって楽しく遊ぼう

「ビーチサン飛ばし」など、大人も子どもも楽しめるビーチ遊びを、いろいろ体験できます。

時間 午後1時30分～2時30分

対象 区内在住・在園の未就学児とその保護者
20組40名

砂の上で体力勝負

砂の上で動くのは難しい!!

普段のパフォーマンスを、どこまで発揮できるかチャレンジしてみよう。

時間 午後3時～4時

対象 区内在住・在学の小学1～4年生30名

参加費 無料

場所 永福体育館 ビーチコート

申込方法 財団 web ご予約サイト ※先着順

主催・問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団



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)

※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

◆チアリーディング体験 年長・小1 時11月17日(全1回) 金曜午後4時～5時 年長・小1 定5名 費1回/1,350円 師 諏訪千尋 ※

◆チアリーディング体験 小2・小3 時11月17日(全1回) 金曜午後5時～6時 小2・小3 定5名 費1回/1,350円 師 諏訪千尋 ※

◆子どもバレエ体験 幼児コース 時11月20日(全1回) 月曜午後4時～4時50分 年中・年長 定5名 費1回/1,350円 師 NORIKO ※

◆子どもバレエ体験 小1～小3 時11月20日(全1回) 月曜午後5時～6時 小1～小3 定5名 費1回/1,350円 師 NORIKO ※

◆子どもHIPHOP体験 小1～小4 時11月30日(全1回) 木曜午後5時～6時 小1～小4 定5名 費1回/1,350円 師 emi ※

◆なぎなた教室体験会 小学生以上 時11月18日(全1回) 土曜午後1時～2時 小学生～高校生 定5名 費1回/850円 師 杉並区なぎなた連盟 ※



※ 11月2日正午から電話予約

フィットネス

★楽しく健康タイム エアロビクス初心者クラス 時11月1日～1月10日(全8回) 毎週水曜(第3水曜、1月3日を除く) 午前11時～正午 一般区民 定60名 費1回/410円 師 山田裕子 ※

★楽しく健康タイム ズンバ 時11月1日～1月10日(全8回) 毎週水曜(第3水曜、1月3日を除く) 正午～午後1時 一般区民 定60名 費1回/410円 師 山田裕子 ※

★ふらっとエクササイズ 自重筋力トレーニング 時11月11日～1月13日(全5回) 毎月第2・4土曜午前11時10分～午後0時40分 一般区民 定60名 費1回/600円 師 大和弘明 ※

※ 当日受付。先着順。動きやすい服装、室内シューズ、飲み物を持参

障がいのある方のための教室

◆サウンドテーブルテニス体験教室 時12月16日(全1回) 土曜午後1時～3時 一般区民 定10名 費1回/200円 師 佐野守他 12月1日正午から電話予約

高円寺 みんなの体育館

子どもの教室

◆親子チャレンジ教室(パンダ) 時12月16日～2月3日(全6回) 毎週土曜(12/30、1/13を除く) 午前9時～10時 一般区民 3歳6カ月～4歳児と保護者1名 定12組 費4,500円 師 HEROKIDS 往復はがき・HP 申込期間11月11日～11月25日

◆親子チャレンジ教室(コアラ) 時12月16日～2月3日(全6回) 毎週土曜(12/30、1/13を除く) 午前10時～11時 一般区民、2歳6カ月～3歳5カ月児と保護者1名 定12組 費4,500円 師 HEROKIDS 往復はがき・HP 申込期間11月11日～11月25日

フィットネス

★楽しく健康タイム ソフトエアロビクス 時11月7日～12月19日(全4回) 11月第1・4火曜、12月第1・3火曜 午前11時～正午 一般区民 定60名 費1回/410円 師 宮崎輝美 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください

★楽しく健康タイム ソフトエアロビクス&ストレッチ 時11月7日～12月19日(全4回) 11月第1・4火曜、12月第1・3火曜 正午～午後1時 一般区民 定60名 費1回/410円 師 宮崎輝美 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください

◆小さなボールでセルフメンテナンス 時11月7日～12月19日(全4回) 火曜(11/14、21、28除く) 午後3時10分～4時10分 一般区民 定16名 費1回/800円 師 HIKARU ※

◆シニアセルフ&貯筋運動 時11月28日(全1回) 火曜午後3時10分～4時40分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 師 HIKARU ※

◆季節のヨガ 時11月2日～12月7日(全4回) 毎週木曜(11/16、23除く) 午後1時15分～2時45分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 師 石丸あかね ※

◆ヨガ教室 初級 時11月4日～12月23日(全6回) 毎週土曜(11/11、18除く) 午後7時15分～8時35分 一般区民

定16名 費1回/1,000円 師 今田直樹 電話・HP。開催日1週間前の午前9時から事前予約。

※ 電話。開催日1週間前の午前9時から事前予約。空きがある場合は予約なしで参加可能

杉並第十小学校温水プール

水泳

◆バックストロークナイト① 時11月10日・24日(全2回) 金曜午後7時～7時50分 一般区民 いずれかの泳法で25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師 下拂敏行 ※

◆バックストロークナイト② 時11月10日・24日(全2回) 金曜午後8時～8時50分 一般区民 背泳ぎで25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師 下拂敏行 ※

◆バタフライナイト① 時12月15日・22日(全2回) 金曜午後7時～7時50分 一般区民 いずれかの泳法で25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師 高巻美砂 ※

◆バタフライナイト② 時12月15日・22日(全2回) 金曜午後8時～8時50分 一般区民 バタフライで25m泳げる方 定10名 費入場料のみ 師 高巻美砂 ※

◆ゆるゆる水泳教室 時11月13日・20日・27日(全3回) 月曜午前10時～10時55分 一般区民 定10名 費入場料のみ 師 丸山千恵子 ※

◆ピギナーズスイム 時12月11日・25日(全2回) 月曜午前10時～10時55分 一般区民 定10名 費入場料のみ 師 田中水鈴 ※

※ 電話。各開催日1週間前の午前10時から受付

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

◆はだしてサッカー① 時11月6日～1月15日(全8回) 毎週月曜(祝日は除く) 午後3時30分～4時30分 3歳～未就学児 定20名 費1回/1,270円 ※

◆はだしてサッカー② 時11月6日～1月15日(全8回) 毎週月曜(祝日は除く) 午後4時30分～5時30分 小学1～3年生 定20名 費1回/1,270円 ※

◆はだしてサッカー③ 時11月6日～1月15日(全8回) 毎週月曜(祝日は除く) 午後5時30分～6時30分 小学4～6

週末の夜は 学校へ行こう

小学生チャレンジスポーツ

小学生向けのスポーツ教室です。

日時 ①午後6時15分～7時5分
②午後7時15分～8時5分
※①②同じ内容の入替制

| | | |
|-----------|----------------|--------------|
| 11月11日(出) | 親子テニス(プレイ&ステイ) | 定員①②各20組(抽選) |
| 12月9日(出) | タグラグビー | 定員①②各15名(抽選) |

場所 都立豊多摩高校 体育館(成田西2-6-9)

対象 11月11日(出) 区内在住、在学の小学1～3年生とその保護者
12月9日(出) 区内在住、在学の小学1～3年生(保護者同伴)

参加費 11/11(出)1回1,000円 12/9(出)1回700円

持ち物 運動のできる服装、上履き、飲み物、汗拭きタオル

申込締切 親子テニスは11/1(水)まで、タグラグビーは11/29(水)まで

ナイトエクササイズ

週末の夜、エクササイズで心と身体をリフレッシュ

日時 11月4日(出)・11月19日(日)・12月2日(出)
①午後6時15分～7時15分 ②午後7時25分～8時25分
※①②同じ内容の入替制

場所 都立杉並高校 武道場(成田西4-15-15)

対象 区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)

定員 各30名(申込順) **参加費** 700円(保険料含む)

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオル可)

財団ご予約サイトから申込み

すぎなみスポーツアカデミー

スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会

運動に親しんでいない人たちを含め、誰もがスポーツ・レクリエーションを継続的に楽しめる場を創ることのできる指導者として、必要な知識や技術を実践的に学びます。

日時・会場

| 計4回 | 月日 | 曜日 | 時間 | 会場 |
|-----|-------|-----|------------|---------------------------------|
| | 1月13日 | 土曜日 | 9:30～16:30 | 高円寺 みんなの体育館 (高円寺南2-36-31) |
| | 2月3日 | | 9:30～16:10 | |
| | 2月17日 | | 9:30～15:30 | |
| | 3月16日 | | 9:30～17:10 | |

対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

定員 30名(申込多数の場合は抽選)

参加費 3,850円(テキスト代2,200円を含む)

申込方法 財団ご予約サイト(<http://sports-suginami.org/>)から申込み
申込期間:令和5年11月15日(水)～12月21日(木)

主催 杉並区

問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161

その他 全日程に出席のうえ、認定試験合格者は(公財)日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者として認定

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8:30～17:15)
webご予約サイト <https://sports-suginami.resv.jp>



web申込み用 二次元コード

カラダにいいことを見つけましょう

スポーツ始め キャンペーン 令和6年1月31日(水)まで

このキャンペーンは日頃スポーツ・運動を行っていない方を対象としています

無料・割引! でプログラムが利用できます

参加方法は簡単 ①プログラムを選ぶ ②施設へ直接申込み ③チケットを受取る ④教室に参加

詳細は(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ、または区内スポーツ施設に設置のパンフレットをご覧ください。
https://sports-suginami.org/contents/code/r_bunka




- 年生定20名費1回/1,270円 ※
- ◆ちびっこダンス 時11月7日～1月9日(全8回)毎週火曜午後3時15分～4時15分 小学生～年長定20名費1,270円×月開催数 電話で体験予約を受付。見学可能
 - ◆キッズダンス 時11月7日～1月9日(全8回)毎週火曜午後4時30分～5時30分 小学1～3年生定20名費1,270円×月開催数 電話で体験予約を受付。見学可能
 - ◆ジュニアダンス 時11月7日～1月9日(全8回)毎週火曜午後5時40分～6時40分 小学4～6年生定20名費1,270円×月開催数 電話で体験予約を受付。見学可能
 - ◆苦手克服 鉄棒教室① 時11月7日～1月9日(全8回)毎週火曜午後3時30分～4時20分 4～6歳定10名費1回/1,000円 ※
 - ◆苦手克服 鉄棒教室② 時11月7日～1月9日(全8回)毎週火曜午後4時30分～5時20分 小学生定10名費1回/1,000円 ※
 - ◆はだしでからだ遊び 時11月1日～1月10日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後3時15分～4時15分 3歳～未就学児定12名費1回/1,270円 ※
 - ◆はだしで体力向上プログラム① 時11月1日～1月10日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後4時30分～5時30分 小学1～3年生定15名費1回/1,270円 ※
 - ◆はだしで体力向上プログラム② 時11月1日～1月10日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後5時40分～6時40分 小学4～6年生定15名費1回/1,270円 ※
 - ◆苦手克服 とび箱教室① 時11月1日～1月10日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後3時10分～4時 4～6歳定10名費1回/1,000円 ※
 - ◆苦手克服 とび箱教室② 時11月1日～1月10日(全7回)毎週水曜(休館日を除く)午後4時10分～5時 小学生定10名費1回/1,000円 ※
- #### 親子の教室
- ◆親子でボール遊び 時11月6日～1月15日(全8回)毎週月曜(祝日は除く)午前11時45分～午後0時45分 3歳～とその保護者定20名費1回/700円 ※
 - ◆親子でボール遊び 時11月7日～1月9日(全7回)毎週火曜午前11時45分～午後0時45分 3歳～とその保護者定20名費1回/700円 ※

- ◆English親子リトミック 時11月11日～1月13日(全5回)第2・4土曜午前11時10分～11時55分 2歳～年長とその保護者定15名費1回/1,270円 ※
- #### フィットネス
- ◆スタイルアップトレーニング 時11月6日～1月15日(全8回)毎週月曜(祝日は除く)午後7時10分～7時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆かんたんピラティス 時11月6日～1月15日(全8回)毎週月曜(祝日は除く)午後8時10分～8時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆ボディシェイプ 時11月1日～12月20日(全6回)毎週水曜(休館日を除く)午後1時10分～1時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆バレトン 時11月1日～12月20日(全6回)毎週水曜(休館日を除く)午後2時5分～2時50分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆フレイル予防体操 時11月2日～1月11日(全8回)毎週木曜午前9時30分～10時20分 概ね60歳以上定5名費1回/700円 ※
 - ◆はじめてのバレトン 時11月2日～1月11日(全8回)毎週木曜午後7時10分～7時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円 ※
 - ◆リラックスヨガ 時11月2日～1月11日(全8回)毎週木曜午後8時10分～8時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円 ※
 - ◆コアトレーニング 時11月10日～1月12日(全8回)毎週金曜午後12時5分～12時50分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆かんたんフラダンス 時11月10日～1月12日(全8回)毎週金曜午後7時10分～7時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円 ※
 - ◆夜ヨガ 時11月10日～1月12日(全8回)毎週金曜午後8時5分～8時55分 一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円 ※
 - ◆和おどり姿勢改善 時11月11日～1月13日(全5回)第2・4土曜 午後0時5分～0時50分 一般(15歳以上中学生を除く)定15名費1回/700円 ※
 - ◆モーニングヨガ 時11月5日～12月17日(全4回)第1・3

- 日曜午前9時～9時50分 13歳以上定15名費1回/700円 ※
 - ◆パパママヨガ 時11月5日～12月17日(全4回)第1・第3日曜午前10時～10時50分 一般(15歳以上中学生を除く)定15名費1回/700円 ※
- ※ 申電話。開催日1週間前の午前8時30分から事前予約。空きがある場合は予約なしで参加可能
- #### 松ノ木運動場
- ##### 球技・ゲーム
- ◆ちびっこボール遊び教室 時11月7日～12月19日(3回)第1・3・5火曜(祝日、12/5を除く)午後3時30分～4時30分 年中・年長定30名費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日1週間前の午前8時30分～) ※
 - ◆放課後ボール遊び教室 時11月7日～12月19日(3回)第1・3・5火曜(祝日、12/5を除く)午後4時45分～5時45分 小学1～3年生定30名費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) ※
 - ◆アルティメット教室① 時11月10日～1月12日(8回)毎週金曜(祝日、12/29、1/5を除く)午後5時～6時 小学生以上定30名費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) ※
 - ◆アルティメット教室② 時11月10日～1月12日(8回)毎週金曜(祝日、12/29、1/5を除く)午後6時～7時 小学生以上定30名費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) ※
- ##### フィットネス
- ◆ノルディックウォーキング 時11月2日～12月21日(3回)第1・3木曜(祝日、12/7を除く)午前10時～11時30分 15歳以上(中学生除く)定20名費1回/1,000円 電話・窓口受付(各開催日の1週間前～) 有料でボールのレンタル有 ※
- ※ 空きがある場合は予約なしで参加可能
- 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 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)

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆キッズバレエ 11月7日～12月26日(全6回) 毎週火曜(第3火曜除く)午後4時30分～5時30分 16歳以上の方 定20名 費6回/8,580円 師MAYUKO 直接受付 ※
- ◆キッズチアダンス 11月4日～12月23日(全6回) 毎週土曜(第2土曜除く)午後2時30分～3時30分 16歳以上の方 定23名 費6回/8,580円 師クラブ123 直接受付 ※

フィットネス

- ◆やさしいベリーダンス 11月6日～12月25日(全8回) 毎週月曜(祝日除く)午前10時30分～11時30分 16歳以上の方 定10名 費8回/11,440円 師MAKITA 直接受付 ※
- ◆バレエパーエクササイズ 11月10日～12月22日(全7回) 毎週金曜午後3時5分～4時5分 16歳以上の方 定20名 費7回/10,010円 師MAYUKO 直接受付 ※

シニア向け

- ◆ヨガ(水曜・シニア向け) 11月8日～12月27日(全8回) 毎週水曜午後1時35分～2時35分 16歳以上の方 定10名 費8回/11,440円 師戸井田ノリシゲ 直接受付 ※
- ◆ヨガ(金曜・シニア向け) 11月17日～12月22日(全6回) 毎週金曜午後2時30分～3時30分 16歳以上の方 定10名 費6回/8,580円 師Yumi 直接受付 ※

※途中開始の場合は、残り回数分でご参加いただけます

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 11月1日～12月22日 毎週月、水、金曜(月、金曜…各7回/水曜…8回) 午後3時20分～6時45分 16歳以上の方 定15～60名 費月/5,300円 師FC東京普及部コーチ 電話 幼児・児童を対象とした通年制のサッカー教室。月・水・金コースでそれぞれのレベルに合わせて開催。
- ◆鉄棒逆上がり教室① 11月23日木曜(1回) 午後1時～1時50分 16歳以上の方 定30組60名 費1,270円 師オンライン 11月1日より施設ホームページより申込
- ◆鉄棒逆上がり教室② 11月23日木曜(1回) 午後2時～2時50分 16歳以上の方 定30組60名 費1,270円 師オンライン 11月1日より施設ホームページより申込
- ◆下高井戸キッズダンス 11月2日～12月21日(全7回) 毎週木曜午後3時45分～4時30分 16歳以上の方 定20名 費1回/1,270円 師電話。開催日1週間前の午前8時30分から事前予約
- ◆下高井戸K-POPダンス 11月2日～12月21日(全7回) 毎週木曜午後4時45分～5時45分 16歳以上の方 定20名 費1回/1,270円 師電話。開催日1週間前の午前8時30分から事前予約

親子の教室

- ◆親子サッカー教室①② 11月18日土曜①午前9時10分～9時55分②午前10時～10時50分 16歳以上の方 定1年中・年長とその保護者②小学1～3年生とその保護者 定各30組60名 費1,270円 師FC東京普及部コーチ 師オンライン 11月1日より施設ホームページより申込。子ども1名に対して保護者1名で参加

フィットネス

- ◆ストレッチ&ヨガ 11月11日～12月23日(全4回) 第2・4土曜午後7時30分～8時30分 16歳以上の方 定25名 費1回/790円 師電話。開催日1週間前の午前8時30分から事前予約

シニア向け

- ◆貯筋体操 11月16日、12月21日(全2回) 第3木曜午前10時20分～11時10分 16歳以上(60歳未満も可) 定20名 費1回/560円 師電話。開催日から1週間前の午前8時30分から事前予約

高井戸温水プール

フィットネス

- ◆火曜ヨガ教室① 11月9日～3月5日(全8回) 2/20を除く火曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆火曜ヨガ教室② 11月9日～3月5日(全8回) 2/20を除く火曜午前11時～正午 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆木曜ヨガ教室① 11月11日～3月7日(全8回) 2/22を除く木曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆木曜ヨガ教室② 11月11日～3月7日(全8回) 2/22を除く木曜午前11時～正午 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆金曜やさしいヨガ教室① 11月12日～3月8日(全8回) 2/23を除く金曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆金曜ヨガ教室② 11月12日～3月8日(全8回) 2/23を除く金曜午前11時～正午 16歳以上の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター系 11/21～11/28往復はがき
- ◆水曜夜間ヨガ教室① 11月10日～3月6日(全8回) 2/21を除く水曜午後6時15分～7時15分 16歳以上の区民または在勤の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター浦智子 11/21～11/28往復はがき
- ◆水曜夜間ヨガ教室② 11月10日～3月6日(全8回) 2/21を除く水曜午後7時30分～8時30分 16歳以上の区民または在勤の方 定8名 費9,600円 師ヨガインストラクター浦智子 11/21～11/28往復はがき

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体験会 11月6日～11月10日 月・水・金曜(各1回) 午後3時10分～6時50分 16歳以上の方 定各クラス/4名 費1回/500円 師FC東京 師電話 空きのあるクラスのみ受付
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室未就学児クラス 11月14日～12月12日(3回) 火曜午後3時10分～3時55分 16歳以上の方 定20名 費1回/690円 師バルシューレ講師 師web(施設HP) ※
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室1～3年生クラス 11月14日～12月12日(3回) 火曜午後4時5分～4時50分 16歳以上の方 定20名 費1回/690円 師バルシューレ講師 師web(施設HP) ※

球技・ゲーム

- ◆女性・初心者個サル 11月11日、12月2日(2回) 土曜午後7時20分～8時50分 16歳以上(中学生以上(女性と初心者))

定20名 費1回/800円 師FC東京 師web(施設HP) ※

親子の教室

- ★産後ボディケア 11月7日～1月9日(1回制) 毎週火曜(祝日を除く) 午後2時～2時50分 16歳以上の方 定15組30名 費1回/1,070円 師FC東京 師web(施設HP) 教室開始30分前より総合受付。先着順
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室2歳児クラス 11月8日～12月20日(5回) 水曜午前10時～10時50分 16歳以上の方 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 師web(施設HP) ※
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室3～4歳児クラス 11月8日～12月20日(5回) 水曜午前11時～11時50分 16歳以上の方 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 師web(施設HP) ※



フィットネス

- ◆骨盤エクササイズ 11月9日～1月11日(1回制) 毎週木曜(祝日を除く) 午後1時10分～2時 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順
- ◆ピラティス 11月9日～1月11日(1回制) 毎週木曜(祝日を除く) 午前10時～10時50分 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順
- ◆アロマストレッチ 11月5日～1月14日(1回制) 毎週日曜(祝日を除く) 午後0時10分～1時 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順
- ◆健康いきいき体操 11月5日～1月14日(1回制) 毎週日曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順
- ◆リセットアロマストレッチ 11月5日～1月14日(1回制) 毎週日曜(祝日を除く) 午後4時40分～5時30分 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順

シニア向け

- ◆シニア体力測定 11月9日木曜午後1時30分～3時 16歳以上の方 定30名 費無料 師電話にて先着順

障がいのある方のための教室

- ◆きらきらサッカー教室 12月24日日曜(1回) 午前9時15分～10時45分 16歳以上の方 定20名 費1,150円 師FC東京ほか 師web(施設HP) ※

水泳

- ★ステップアップエクササイズ 11月7日～1月9日(1回制) 毎週火曜(祝日を除く) 午後1時～1時50分 16歳以上の方 定10名 費1回/800円 師教室開始30分前より総合受付。先着順。

※web申込は教室前月22日～26日まで。28日以降は施設に電話。

TAC杉並区妙正寺体育館

フィットネス

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



※web。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

※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 <small>〒167-0051 荻窪3丁目47番2号</small> | TAC杉並区永福体育館 <small>(永福体育館)</small> ☎03-3328-3146 <small>〒168-0064 永福1丁目7番6号</small> | TAC杉並区上井草スポーツセンター <small>(上井草スポーツセンター)</small> ☎03-3390-5707 <small>〒167-0023 上井草3丁目34番1号</small> | (往信用はがき裏) | (返信用はがき表) |
| 高円寺 みんなの体育館 <small>(高円寺体育館)</small> ☎03-3312-0313 <small>〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号</small> | 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所 ☎03-5374-6191～2 <small>〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号</small> | TAC杉並区妙正寺体育館 <small>(妙正寺体育館)</small> ☎03-3399-4224 <small>〒167-0033 清水3丁目20番12号</small> | 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。 |
| 大宮前体育館 ☎03-3334-4618 <small>〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号</small> | 松ノ木運動場 ☎03-3311-7410 <small>〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号</small> | | | |
| 高井戸温水プール ☎03-3331-7841 <small>〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号</small> | 杉並第十小学校温水プール ☎03-3318-8763 <small>〒166-0012 和田3丁目55番49号</small> | | | |