

MySports **すぎなみ** マイスポーツ

PICK UP!

- 春のすぎなみ区民歩こう会
- わんぱく相撲杉並区大会
- ふれあいスポ・レクまつり
- 初級パラスポーツ指導員養成講習会
- 令和6年度体育館一般使用
- これから募集の教室

2024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/>



第110回
春のすぎなみ
区民歩こう会

緑豊かな 狭山丘陵ハイキング

～展望台の大パノラマ・里山田んぼ・軽便鉄道トンネル跡を巡る～

令和6年5月26日(日)

受付時間

午前9時15分～10時

(状況により前後する可能性があります)

雨天決行

荒天の場合は中止となる場合があります。

参加費無料

© SUGINAMI CITY



天王山遊歩道



六道山公園展望台



岸田んぼ



里山民家

集合場所 JR八高線・箱根ヶ崎駅

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)

定員 230名(抽選)

都立野山北・六道山公園～軽便鉄道跡周辺

①長いコース(約12km/約5時間)

②短いコース(約9km/約4時間30分)

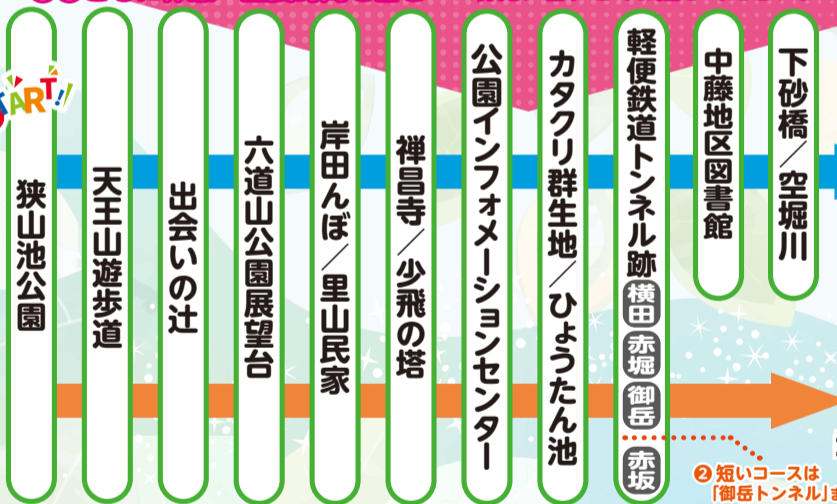
①②ともに休憩・昼食時間を含む ※体力に合わせてお選びください。

①長いコース GOAL 立野西公園

※「立野西公園」でゴール・解散後、希望者は最寄駅の「上北台駅」まで歩いて行きます。

②短いコース GOAL 武蔵村山市役所

※短いコースは「御岳トンネル」まで



※都立公園内は自然豊かなハイキングコースです。ベビーカー・車イス等では通れない箇所もあります。

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、当財団の事業実施の目的以外に使用することはありません。

申込 4月15日(月)～30日(火)必着までにハガキもしくはWeb申込。

※当落結果及び詳細案内は5月9日(木)以降にお知らせします。

●ハガキ申込の場合

通常ハガキ(往復ハガキ不可)に「春のすぎなみ区民歩こう会」とコース名(長い/短い)を明記の上、代表者に〇を付けて、代表者の郵便番号、住所、電話番号と参加者全員(4名まで連記可)の氏名(フリガナ)・年齢を必ず記入し、下記申込先へ。

(公財)杉並区スポーツ振興財団「区民歩こう会」宛
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2
みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

●Web申込の場合

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページより「ご予約サイト」(<https://sports-suginami.resv.jp/>)へ。

問合せ

☎03-5305-6161

(平日：午前8時30分～午後5時15分)

WEB申込み用
二次元コード



第46回

わんぱく相撲 杉並区大会

勇気・礼節・感謝
すぎなみの小学生集まれ!

わんぱく相撲は、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、国内最大規模の小学生向け相撲大会です。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。



日程 5月19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丁目17番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(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、4月15日(月)～5月12日(日)にLINE公式アカウント(@wanpaku-suginami24)にて友だち追加後、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!



第45回 わんぱく相撲杉並区大会
「勇気・礼節・感謝!」～心にいつわんぱくピース!!!～

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

※4月以降の教室は令和6年度予算成立を前提としています。

第15回 ふれあいスポ・レクまつり

いつでも! どこでも! なんとでも!

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(月・祝) 午前9時～午後3時

場所 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 大体育室(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 ☎03-5305-6161 **その他** 上履き持参

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

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

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。



初級 パラスポーツ指導員 養成講習会

日時 令和6年7月6日(土)・14日(日)・20日(土)

日程・会場	月日	曜日	時間	場所
	7月6日	土曜日	午前9時10分～午後6時(予定)	TAC 杉並区永福体育館 杉並区永福1-7-6
	7月14日	日曜日		
	7月20日	土曜日		

対象 下記①または②に該当し、3日間の講習全てに参加できる、パラスポーツ指導員の資格を所持していない方

①令和6年4月1日現在、18歳以上で杉並区在住、在勤、在学の方(定員に満たない場合は区外可)

②杉並区スポーツ推進委員、各種地域体育団体所属員(杉並区スポーツ協会、杉並区スポーツ・レクリエーション協会、地域スポーツクラブ)、すぎなみスポーツアカデミー修了者

定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

指導者としてパラスポーツに参加しよう

初級パラスポーツ指導員は障がいのある方が身近な地域で安心・安全に楽しくスポーツのできる環境づくりやパラスポーツの活動を支援します。(公財)日本パラスポーツ協会公認の指導員です。

参加費 受講料 無料(テキスト代 3,500円)
※(公財)日本パラスポーツ協会への指導員登録にあたっては、認定料、申請料併せて5,500円及び登録料3,800円が別途必要です。(次年度からは登録料3,800円のみがかかります)

申込方法 受講申込書(財団ホームページよりダウンロード)に必要事項を記入し、下記に持参、郵送、FAXまたは財団ご予約サイトから申込みください。

★FAXの場合は送信後、必ず着信の確認をしてください。確認がない場合の誤着・未着に関する責任は負いかねます。抽選の結果は電話またはお申込みいただいたメールアドレスに送信します。

申込期間 令和6年5月15日(水)～5月30日(木)必着

主催 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
共催 東京都パラスポーツ指導者協議会
後援 公益財団法人 日本パラスポーツ協会
協力 公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会



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 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申込み <https://sports-suginami.resv.jp/>

WEB申込み用 二次元コード



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。

★=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

◆チアリーディング金曜体験会 時5月10日(全1回)午後4時～7時 定15名 費1,350円 師濱名和美、諏訪千尋 申4月23日正午から電話受付開始

◆総合型子どもスポーツ教室 かけっこ教室体験会 時5月13日(全1回)午後5時～5時50分 定15名 費1,000円 師biima sportsスタッフ 申4月24日正午、荻窪体育館HPにて受付開始

フィットネス

★ふらっとエクササイズ 身体のバランスを整えるヨガ 時4月27日～6月22日(全5回)毎月第2・4土曜午前11時10分～午後0時40分 定一般区民60名 費1回/600円 師戸井田ノリシゲ

★楽しく健康タイム カーヴィダンスサイズ① 時4月24日～6月26日(全8回)毎週水曜(第3水曜除く)午前11時～11時50分 定一般区民60名 費1回/410円 師Yumi

★楽しく健康タイム カーヴィダンスサイズ② 時4月24日～6月26日(全8回)毎週水曜(第3水曜除く)正午～午後0時50分 定一般区民60名 費1回/410円 師Yumi

◆はじめての太極拳教室 時5月19日(全1回)午後1時～2時45分 定一般区民20名 費1,000円 師杉並区太極拳連盟 申4月23日午前10時から電話受付開始

パラスポーツ

★みんなで楽しむユニカール教室 時5月26日午前11時～午後1時 定一般区民12名 費200円 師杉並区ユニカール協会 申5月1日正午から電話受付開始

★サウンドテーブルテニス体験会 時6月15日午後1時～3時 定一般区民10名 費200円 師佐野守 申6月1日正午から電話受付開始

※申当日午前10時30分から受付開始 持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

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4月15日～6月28日毎週月・水・金曜。月・金…各11回、水…12回午後3時20分～6時45分 定年少・年中・年長/小学1～3年生/小学3～6年生 定15～60名 費月/5,300円 師FC東京普及部コーチ 申電話 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。詳細は施設までお問い合わせください。

◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室

① 時5月7日～6月4日(5月/1回、6月/1回)毎月第1火曜午後3時10分～3時55分 定4歳～未就学児 定各回20名 費1回/800円

◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室

② 時5月7日～6月4日(5月/1回、6月/1回)毎月第1火曜午後4時5分～4時50分 定小学1～3年生 定各回20名 費1回/800円

◆ふわふわトランポリン(幼児) 時4月18日～6月20日(全5回)毎月第1・3・5木曜午後3時30分～4時30分 定年中・年長 定各回6名 費1回/1,270円

◆ふわふわトランポリン(小学生) 時4月18日～6月20日(全5回)毎月第1・3・5木曜午後4時45分～5時45分 定小学生 定各回8名 費1回/1,270円

◆苦手克服(幼児) 時4月25日～6月27日(全5回)毎月第2・4木曜午後3時30分～4時30分 定年中・年長 定各回6名 費1回/1,000円 2週目は鉄棒、4週目は跳び箱中心

◆苦手克服(小学生) 時4月25日～6月27日(全5回)毎月第2・4木曜午後4時45分～5時45分 定小学生 定各回8名 費1回/1,000円 2週目は鉄棒、4週目は跳び箱中心

フィットネス

◆あおぞら太極拳 時4月19日～6月28日(全10回)毎週金曜午前9時～9時50分 定15歳以上(中学生を除く) 定各回30名 費1回/500円 雨天の場合中止の可能性もあり

ます。※2

◆あおぞらヨガ 時4月19日～6月28日(全10回)毎週金曜午前9時～9時50分 定15歳以上(中学生を除く) 定各回30名 費1回/500円 雨天の場合中止の可能性もあります。※2

◆ストレッチ&ヨガ 時4月27日～6月22日(全5回)毎月第2・4土曜午後7時30分～8時30分 定15歳以上(中学生を除く) 定各回25名 費1回/790円

シニア向け

◆貯筋体操 時4月18日～6月20日(全3回)毎月第3木曜午前10時20分～11時10分 定60歳以上(60歳未満も可) 定各回20名 費1回/560円

カルチャー

◆手相教室 時4月27日～6月22日(全5回)毎月第2・4土曜午前10時30分～午後0時30分 定中学生以上 定各回15名 費1回/1,000円

※1 申 WEB 施設ホームページよりWEB申込(先着順)。雨天の場合中止の可能性もあります。

※2 申 電話 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。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。

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆小さなボールでセルフメンテナンス 時4月16日～6月25日(全11回)毎週火曜午後3時10分～4時10分 定一般区民、15歳以上(中学生を除く) 定16名 費1回/800円 師HIKARU 申各回1週間前から電話または受付にて申し込み

◆春のヨガ教室 時4月18日～6月20日(全10回)毎週木曜午後1時15分～2時45分 定一般区民、15歳以上(中学生を除く) 定16名 費1回/1,000円 師石丸あかね

◆ヨガ初級 時4月20日～6月29日(5月4日除く全10回) 毎

※4月以降の教室は令和6年度予算成立を前提としています。



令和6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 午前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あります。※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			バドミントン			バスケットボール			バウンドテニス			ミニテニス		
会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分
高円寺	第1日曜	午前①・②	高円寺	第2土曜	午前①・②	高円寺	第1日曜	夜間①・②	高円寺	第1日曜	午後①・②	高円寺	第4土曜	午後①・②
	第1日曜	午後①・②		第3日曜	午前①・②		第2土曜	夜間①・②		第3日曜	午後①・②		第1水曜	午後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		第2土曜	午後①・②		第1日曜	午前①・②
	第4土曜	午前①・②		第2水曜	午後①・②		第3水曜	夜間①・②		第3日曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②
妙正寺	第2土曜	午前①・②	妙正寺	第1水曜	夜間①・②	妙正寺	第2土曜	夜間①・②	妙正寺	第4土曜	午後①・②	妙正寺	第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②		第3日曜	午前①・②		第3日曜	午前①・②		第1水曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②
	第1水曜	午後①・②		第2土曜	午後①・②		第4土曜	夜間①・②		第2土曜	午後①・②		第4土曜	午前①・②
	第1日曜	午前①・②		第3水曜	午後①・②		第1水曜	夜間①・②		第4土曜	午後①・②		第3日曜	午前①・②
大宮前	第1水曜	午前①・②	大宮前	第1日曜	午後①・②	大宮前	第2土曜	夜間①・②	大宮前	第4土曜	午後①・②	大宮前	第3日曜	午前①・②
	第3水曜	午前①・②		第2土曜	夜間①・②		第1水曜	夜間①・②		第4土曜	午後①・②		第2水曜	午後①・②
	第1日曜	午前①・②		第3水曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②		第2土曜	午後①・②		第2土曜	午前①・②
	第1水曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②		第4土曜	夜間①・②		第3水曜	午後①・②		第3水曜	午前①・②
永福	第1日曜	午前①・②	永福	第1日曜	夜間①・②	永福	第1日曜	午後①・②	永福	第2土曜	午後①・②	永福	第2土曜	午後①・②
	第2土曜	午後①・②		第2土曜	午前①・②		第2土曜	夜間①・②		第1水曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②
	第3日曜	夜間①・②		第3日曜	午前①・②		第3日曜	夜間①・②		第4土曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②		第4土曜	夜間①・②		第1水曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②
荻窪	第3水曜	夜間①・②	荻窪	第1日曜	夜間①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	荻窪	第2土曜	午後①・②	荻窪	第3日曜	午後①・②
	第2土曜	午後①・②		第2土曜	午後①・②		第2土曜	夜間①・②		第3水曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②		第3日曜	夜間①・②		第4土曜	午後①・②		第1水曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②		第4土曜	夜間①・②		第1水曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②
上井草	第2土曜	午後①・②	上井草	第2土曜	夜間①・②	上井草	第2土曜	午後①・②	上井草	第3水曜	午後①・②	上井草	第1水曜	午後①・②
	第3日曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②		第3日曜	夜間①・②		第4土曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②
	第4土曜	午後①・②		第4土曜	午後①・②		第4土曜	夜間①・②		第1水曜	午後①・②		第1水曜	午後①・②
	第1日曜	午後①・②		第1日曜	午後①・②		第1日曜	夜間①・②		第2土曜	午後①・②		第2土曜	午後①・②
フェンシング			ユニカール			空手			居合道					
会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分			
大宮前	第2土曜	夜間①・②	妙正寺(小体育室)	第4水曜	午後①・②	荻窪(武道場)	第1日曜	午前①・②	荻窪(武道場)	第4土曜	午前①・②			
	第3水曜	夜間①・②		荻窪(小体育室)	第1日曜		午後①・②	上井草(小体育室)		第2土曜	午後①・②			
インドアカー			ダンス			剣道			子ども運動広場					
会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分			
高円寺	第4土曜	午後①・②	大宮前(小体育室)	第2土曜	午後①・②	荻窪(武道場)	第1日曜	午前①・②	妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後①・②			
	第1水曜	午後①・②		第3日曜	午後①・②		上井草(小体育室)	第2土曜		夜間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	
妙正寺	第1日曜	午前①・②	荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②	荻窪(武道場)	第2土曜	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			
大宮前	第3日曜	午前①・②		第2土曜	午後①・②		上井草(小体育室)	第2土曜		午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午前②	
永福	第2土曜	午後①・②	ソーシャルダンス			なぎなた			フィットネス					
荻窪	第2水曜	午後①・②	会場	曜日	時間区分	会場	曜日	時間区分	★フレイル予防体操 4月15日~6月24日(1回制) 毎週月曜(祝日を除く) 午後2時~2時50分 高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定10名 費1回/500円※1					
上井草	第1日曜	午後①・②	大宮前(小体育室)	第2土曜	午後①・②	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	★かんたんエアロ 4月17日~6月26日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午前10時~10時50分 16歳以上 定10名 費1回/1,200円 室内履きを必ずお持ちください。※1					
上井草	第1水曜	午後①・②	荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②	上井草(小体育室)	第2土曜	夜間①・②	★ピラティス 4月25日~6月27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 定10名 費1回/1,200円※1					
	第3水曜	午後①・②	第2土曜	午後①・②	合気道			★骨盤エクササイズ 4月25日~6月27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 定10名 費1回/1,200円※1						
ビーチコート種目【永福のみ】			会場	曜日	時間区分	各実施日7日前の午前10時から電話申込			★アロマストレッチ 4月21日~6月30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 定10名 費1回/1,200円※1					
種目	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	TAC杉並区上井草スポーツセンター			★健康いきいき体操 4月21日~6月30日(1回制) 毎週日曜(祝日を除く) 午後1時10分~2時 16歳以上 定10名 費1回/1,200円※1					
ビーチテニス	第1日曜	午後①・②	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	親子の教室			★ステップアップエクササイズ 4月16日~6月25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 定10名 費1回/800円※1					
ビーチサッカー	第2土曜	午前①・②	荻窪(武道場)	第3日曜	午後①・②	★産後ボディケア 4月16日~6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歳半のお子さまとお母さま 定8組 費1回/1,070円※1			ひきつづき4面で各体育施設の教室をご紹介します!					
ビーチバレー	第2土曜	夜間①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	夜間①・②	※4月以降の教室は令和6年度予算成立を前提としています。								

週土曜午後7時15分~8時35分 一般区民、15歳以上(中学生除く) 定16名 費1回/1,000円 今田直樹

※各回1週間前から電話またはHP内WEBにて申し込み(WEBは前日まで)

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 5月9日、6月13日第2木曜午前10時~10時55分 一般区民 定各20名 費1回/500円 師吉田雅美

◆木曜アクアサイズ シェイプアップアクア 4月25日~6月27日第4木曜午前10時~10時55分 一般区民 定各20名 費1回/500円 師吉田雅美

★個人ワンポイントレッスン 4月21日~6月30日第1・3日曜午前10時~10時55分 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) 定各8名 費入場料 師飛田慶子、斎藤伊都子 現地 当日(午前9時50分よりプールサイドで受付) 6月2日休館のため6月30日実施

◆泳力アップ初級コース 5月5日、6月30日 日曜午前11時~11時55分 一般区民 定各8名 費入場料 師飛田慶子

◆泳力アップ中級コース 4月21日~6月16日 第3日曜午前11時~11時55分 一般区民 定各8名 費入場料



師斎藤伊都子
◆プレストナイト① 4月26日 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 定各10名 費入場料 師高巻美砂

◆プレストナイト② 4月26日 金曜午後8時~8時50分 一般区民、25m平泳ぎで泳げる方 定各10名 費入場料 師高巻美砂

◆バックストロークナイト① 5月10日・24日 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 定各10名 費入場料 師下拂敏行

◆バックストロークナイト② 5月10日・24日 金曜午後8時~8時50分 一般区民、背泳ぎで25m泳げる方 定各10名 費入場料 師下拂敏行

◆バタフライナイト① 6月14日・28日 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 定各10名 費入場料 師高巻美砂

◆バタフライナイト② 6月14日・28日 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 定各10名 費入場料 師高巻美砂

※各実施日7日前の午前10時から電話申込

TAC杉並区上井草スポーツセンター

親子の教室

★産後ボディケア 4月16日~6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歳半のお子さまとお母さま 定8組 費1回/1,070円※1

フィットネス

★フレイル予防体操 4月15日~6月24日(1回制) 毎週月曜(祝日を除く) 午後2時~2時50分 高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定10名 費1回/500円※1

★かんたんエアロ 4月17日~6月26日(1回制) 毎週水曜(祝日を除く) 午前10時~10時50分 16歳以上 定10名 費1回/1,200円 室内履きを必ずお持ちください。※1

★ピラティス 4月25日~6月27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 定10名 費1回/1,200円※1

★骨盤エクササイズ 4月25日~6月27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 定10名 費1回/1,200円※1

★アロマストレッチ 4月21日~6月30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 定10名 費1回/1,200円※1

★健康いきいき体操 4月21日~6月30日(1回制) 毎週日曜(祝日を除く) 午後1時10分~2時 16歳以上 定10名 費1回/1,200円※1

★ダンス ZUMBA 4月21日~6月30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 定10名 費1回/1,200円 室内履きを必ずお持ちください。※1

水泳

★ステップアップエクササイズ 4月16日~6月25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 定10名 費1回/800円※1

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)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

球技・ゲーム

- ◆女性・初心者個サル 4月28日～6月23日(全4回)土・日午後7時20分～8時50分 中学生以上(女性と初心者) 定20名 費1回/940円 師FC東京※2
- ◆個サル 5月12日～6月29日(全3回)土・日午後7時20分～8時50分 20歳以上 定20名 費1回/940円 師FC東京※2
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室2歳児クラス 4月17日～6月19日(全7回)水曜午前10時～10時50分 2歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京※2
- ◆プレキッズ&マミーサッカー教室3～4歳児クラス 4月17日～6月19日(全7回)水曜午前11時～11時50分 3～4歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京※2
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室未就学児クラス 4月23日～6月25日(全5回)火曜午後3時10分～3時55分 4歳～未就学児 定20名 費1回/690円 師FC東京※2
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室1～3年生クラス 4月23日～6月25日(全5回)火曜午後4時5分～4時50分 小学1～3年生 定20名 費1回/690円 師FC東京※2
- ◆親子サッカー教室 4月29日(全1回)月・祝午前11時10分～正午 年中・年長とその保護者 定16組32名 費1組/1,000円 師FC東京※2
- ◆親子サッカー教室 4月29日(全1回)月・祝午後0時10分～1時10分 小学1年生・2年生とその保護者 定16組32名 費1組/1,000円 師FC東京※2
- ◆スキルアップサッカー教室 4月29日(全1回)月・祝午後1時20分～2時40分 小学3・4年生、小学5・6年生 定各15名 費1回/500円 師FC東京※2

パラスポーツ

- ◆スマイルサッカー教室 4月25日～6月27日(全3回)木曜午後5時30分～6時40分 障がいのある、なしに関わらず小学1～6年生の児童 定各30名 費1回/690円 師FC東京所属コーチ※2

- ※1 教室開始30分前より総合受付
- ※2 WEB(施設HP)

高井戸温水プール

フィットネス

- ◆火曜ヨガ教室① 6月4日～7月30日(全8回)火曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆火曜ヨガ教室② 6月4日～7月30日(全8回)火曜午前11時～正午 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆木曜ヨガ教室① 6月6日～8月1日(全8回)木曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆木曜ヨガ教室② 6月6日～8月1日(全8回)木曜午前11時～正午 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆金曜やさしいヨガ教室① 6月7日～8月2日(全8回)金曜午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆金曜ヨガ教室② 6月7日～8月2日(全8回)金曜午前



- 11時～正午 16歳以上の方 定9名 師ヨガインストラクター 系※
- ◆水曜夜間ヨガ教室① 6月5日～7月31日(全8回)水曜午後6時15分～7時15分 16歳以上の区民 定9名 師ヨガインストラクター 浦※
- ◆水曜夜間ヨガ教室② 6月5日～7月31日(全8回)水曜午後7時30分～8時30分 16歳以上の区民 定9名 師ヨガインストラクター 浦※

※複数回の教室で8回分を一括で支払8回/9,600円 往復はがき(5月1日～10日必着)

大宮前体育館

子どもの教室

- ◆フェンシング 4月20日～6月15日(全5回)基本第1・第3土曜午後3時～5時 小学1年生以上 定20名 費5回/13,050円 師杉並区フェンシング協会※
- ◆キッズバレエ 4月23日～6月25日(全8回)火曜午後4時30分～5時30分 年長～小学生 定20名 費8回/11,440円 師MAYUKO※

フィットネス

- ◆やさしいベリーダンス 4月22日～6月24日(全8回)月曜午前10時30分～11時30分 16歳以上 定10名 費8回/11,440円 師MAKITA※
- ◆バレエパーエクスサイズ 4月19日～6月28日(全10回)金曜午後3時5分～4時5分 16歳以上 定20名 費10回/14,300円 師MAYUKO※

シニア向け

- ◆oyz(オイズ) 4月23日～6月25日(全7回)火曜午前10時30分～正午 60歳以上 定10名 費7回/10,780円 師荻野※
- ◆健康体づくり教室 4月22日～6月24日(毎週1回)月曜午後3時15分～4時15分 16歳以上 定30名 費610円 師高橋 当日申込み

※事前にフロントにて申込み

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

- ◆はだしてサッカー① 4月15日～6月24日(全9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※1
- ◆はだしてサッカー② 4月15日～6月24日(全9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※1
- ◆はだしてサッカー③ 4月15日～6月24日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午後5時30分～6時30分 小学4～6年生 定20名 費1回/1,270円※1
- ◆ちびっこダンス 4月16日～6月25日(全10回)毎週火曜午後3時15分～4時15分 年中～年長 定20名 費1,270円×月開催数※2
- ◆キッズダンス 4月16日～6月25日(全10回)毎週火曜午後4時30分～5時30分 小学生 定20名 費1,270円×月開催数※2
- ◆はだしてから遊び 4月17日～6月26日(全8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※1
- ◆はだして体力向上プログラム① 4月17日～6月26日(全8回)毎週水曜(休館日を除く)午後4時30分～5時30分

- 分 小学1～3年生 定15名 費1回/1,270円※1
- ◆はだして体力向上プログラム② 4月17日～6月26日(全8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※1
- ◆苦手克服 鉄棒教室① 4月24日～6月26日(全4回)第1・第4水曜午後3時10分～4時 年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1
- ◆苦手克服 鉄棒教室② 4月24日～6月26日(全4回)第1・第4水曜午後4時10分～5時 小学生 定10名 費1回/1,000円※1
- ◆苦手克服 とび箱教室① 4月17日～6月19日(全4回)第3・第5水曜午後3時10分～4時 年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1
- ◆苦手克服 とび箱教室② 4月17日～6月19日(全4回)第3・第5水曜午後4時10分～5時 小学生 定10名 費1回/1,000円※1



親子の教室

- ◆親子でボール遊び 4月15日～6月24日(全9回)毎週月曜(祝日は除く)午前9時30分～10時15分 3歳～とその保護者 定20名 費1回/500円※1
- ◆親子でボール遊び 4月17日～6月26日(全8回)毎週水曜(休館日を除く)午前9時30分～10時15分 3歳～とその保護者 定20名 費1回/500円※1
- ◆English親子リトミック 4月27日～6月22日(全5回)第2・第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※1

フィットネス

- ◆スタイルアップトレーニング 4月15日～6月24日(全9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※1
- ◆かんたんピラティス 4月15日～6月24日(全9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※1
- ◆ボディシェイプ 4月17日～6月26日(全8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10名 費1回/700円※1
- ◆バレト 4月17日～6月26日(全8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10名 費1回/700円※1
- ◆フレイル予防体操 4月18日～6月27日(全10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/500円※1
- ◆はじめてのバレト 4月18日～6月27日(全10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※1
- ◆リラクソヨガ 4月18日～6月27日(全10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※1
- ◆コアトレーニング 4月19日～6月28日(全10回)毎週金曜午後0時5分～0時50分 一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1
- ◆かんたんフラダンス 4月19日～6月28日(全10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※1
- ◆夜ヨガ 4月19日～6月28日(全10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※1
- ◆和おどり姿勢改善 4月27日～6月22日(全5回)第2・第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※1



- ※1 開催日1週間前の午前8時30分から電話受付。空きがある場合は予約なしでも参加可能です
- ※2 電話他お電話で体験予約を付けています。見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

※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。

※4月以降の教室は令和6年度予算成立を前提としています。

 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	

