



MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2024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 FAX 03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 第23回すぎなみ名物ファミリー駅伝
 - スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会
 - 親子でビーチ運動会
 - デフ陸上競技選手権大会観戦DAY
 - ふれあいフェスタ2024
 - ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール
 - パラスポーツ@SUGINAMI
 - これから募集の教室

第23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!!

宣言タイム制だから大丈夫!

宣言タイム制は、ゴール予想申告タイムと、実際のタイムとの誤差の少なさにチャレンジします!

家族でなくてもOK!

「ファミリー」という言葉には、「家族のようなグループ」という意味もあります。友達や職場の仲間など、いろいろな仲間で作って参加してください!

日時

令和7年2月23日(日)
午前11時30分～午後4時(予定)

場所

蚕糸の森公園運動場
(和田3-55-49)

スタッフとして参加したい!

選手だけでなく、スタッフとしての参加も大歓迎です。ひとり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。

※写真は過去の大会当日の様子です

参加申込

参加資格 区内在住・在勤・在学の方を1人以上含む4人グループ
男女の比率・子どもと大人の比率は問いません。

定員 60チーム程度(申込多数の場合は抽選)

申込方法 ①参加申込書に必要事項を記入し、FAX、郵送または持参
②杉並区スポーツ振興財団ご予約サイトから(受付後、参加申込書を送信)

参加費 無料

申込期間 令和6年12月2日(月)から
令和7年1月10日(金)

蚕糸の森公園運動場コース 会場案内

蚕糸の森公園運動場コース

天候・工事などによりコースの状態が悪い場合は、コース・駐輪場の場所を変更することがあります

距離
トラック7周+大回り6周の合計4.2km
(アンカーのみゴールまで40m長く走る)



会場案内

「東高円寺駅」より徒歩1分
駐輪場がありませんので、車・バイクでの来場はご注意ください。

すぎなみ名物ファミリー駅とは?



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、いかに予想タイムどおりに走れるかが勝敗を握ります。

当日スタッフ

大募集!!

当日スタッフ(18歳以上)を募集しています。

いろいろな形で参加して、みんなで駅伝を盛り上げましょう!



ご協力いただける方は杉並区スポーツ振興財団まで電話でご連絡ください。

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



スポーツを学ぶ

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

スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない方々にも、楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」の知識や技術を学びます。

日程・会場

計4回	月 日	曜 日	時 間	会 場
	1月12日	日曜日	9:30~17:40	高円寺みんなの体育館
	1月26日	日曜日	9:30~16:40	(高円寺南2-36-31)
	2月11日	火曜日・祝日	9:30~16:40	
	3月9日	日曜日	9:30~17:40	

詳しくは、杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください

対 象 区内在住・在学・在勤の18歳以上の方
定 員 30名(定員を超えた場合は抽選)
参加費 3,850円
(テキスト代2,200円を含む)
申込み 杉並区スポーツ振興財団
ご予約サイト
(<https://sports-suginami.resv.jp/>)
申込期間 令和6年11月15日(金)~12月13日(金)
その他 希望する方は(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」の資格が取得可能です。
主 催 杉並区
問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団
☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)

野外スポーツ

はだしになろう！
親子でビーチ運動会

走って！跳んで！引っ張って！
住宅街の中にあるビーチコートではだしになって、
親子で楽しく思いっきり身体を動かしましょう。

日 時 11月16日(土)
①午後1時30分~2時30分
②午後3時~4時

会 場 TAC杉並区永福体育館
ビーチコート

対 象 ①区内在住・在園・在勤(保護者)の未就学児とその保護者
②区内在住・在学・在勤(保護者)の小学1~3年生とその保護者

定 員 ①②各回20組(申込順)

参加費 無料

申込み 杉並区スポーツ振興財団ご予約サイト
(<https://sports-suginami.resv.jp/>)

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団
☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)

スポーツを観る

デフ陸上競技
選手権大会観戦 DAY

第2回世界デフ国別・地域別対抗陸上競技選手権大会
観戦でデフ(聴覚障害)アスリートを応援しよう！

World Games of Deaf Athletics Teams 2024
11月29日 11月30日・12月1日
Be a hero in TOKYO

日 時 11月30日(土) 午前9時30分~午後4時

会 場 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場(世田谷区駒沢公園1-1-1)

対 象 区内在住・在学・在勤の方

定 員 200名(申込順)

参加費 無料

申込み 杉並区スポーツ振興財団ご予約サイト
(<https://sports-suginami.resv.jp/>)
11月14日(木)まで

その他 イベントブース同時開催、スタートランブ体験、デフアスリートとの交流コーナーほか、大型ビジョンによる手話通訳あり

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161(平日8:30~17:15)

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)

年末年始
休館日のお知らせ

●荻窪体育館 12月29日(日)~1月3日(金)
※12月28日(土)・1月4日(土)は午前9時から午後5時まで開館

●高円寺みんなの体育館 12月29日(日)~1月3日(金)
※12月28日(土)・1月4日(土)は午前9時から午後5時まで開館

●大宮前体育館 12月28日(土)~1月4日(土)

●TAC杉並区永福体育館 12月28日(土)~1月4日(土)

●下高井戸運動場・下高井戸区民集会所 12月28日(土)~1月4日(土)

●松ノ木運動場 12月28日(土)~1月4日(土)

●TAC杉並区上井草スポーツセンター 12月29日(日)~1月3日(金)
※12月28日(土)・1月4日(土)は午前9時から午後9時まで開館

●TAC杉並区妙正寺体育館 12月28日(土)~1月4日(土)

●高井戸温水プール 12月28日(土)~1月4日(土)

●杉並第十小学校温水プール 12月28日(土)~1月4日(土)

荻窪体育館

子どもの教室

◆幼児バレエ教室体験会 11月18日(月) 午後4時~4時50分 年中・年長 各3名 費1,350円 師REI 電話で、11月1日午前10時から(先着順)

◆チアリーディング教室幼児 11月15日(金) 午後4時~4時50分 年長・小学1年生 各5名 費1,350円 師諏訪、濱名 電話で、11月1日正午から(先着順)

◆チアリーディング教室低学年 11月15日(金) 午後5時~6時 小学2・3年生 各5名 費1,350円 師諏訪、濱名 電話で、11月1日正午から(先着順)

フィットネス

★楽しく健康タイム エアロビクス入門 11月6日~12月11日の水曜、午前11時~11時50分(11月20日を除く、都度参加型) 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 11月6日~12月11日の水曜、正午~午後0時50分(11月20日を除く、都度参加型) 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 自重筋トレ教室 11月9日~1月11日の毎月第2、第4土曜、午前11時10分~午後0時40

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6日~12月23日の毎週月・水・金曜、午後3時20分~6時45分(月...7回、水...6回、金...6回) 年少・年中・年長/小学1~3年生/小学3~6年生 各15~60名 費5,300円 師FC東京普及部コーチ 電話 通年制。1月以降の日程、その他の詳細は施設まで問い合わせ

◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室 ① 11月5日~1月7日の毎月第1火曜、午後3時20分~4時5分(全3回) 3歳~年中 各回20名 費800円 ※1

◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室 ② 11月5日~1月7日の毎月第1火曜、午後4時10分~4時55分(全3回) 年長~小学2年生 各回20名 費800円 ※1

◆ふわふわトランポリン(幼児) 11月7日~12月19日の毎月第1・3・5木曜、午後3時45分~4時30分(全4回) 年中・年長 各回6名 費1,270円 ※2

◆ふわふわトランポリン(小学生) 11月7日~12月19日の毎月第1・3・5木曜、午後4時45分~5時30分(全4回) 小学生 各回8名 費1,270円 ※2

◆苦手克服(幼児) 11月14日~1月9日の毎月第2・4木曜、午後3時30分~4時30分(12月23日~1月5日を除く、全4回) 年中・年長 各回6名 費1,000円 ※2

◆苦手克服(小学生) 11月14日~1月9日の毎月第2・4木曜、午後4時45分~5時45分(12月23日~1月5日を除く、全4回) 小学生 各回8名 費1,000円 ※2

フィットネス

◆あおぞら太極拳 11月1日~11月29日の毎週金曜、午前9時~9時50分(全4回) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 費500円 ※3

◆あおぞらヨガ 11月1日~11月29日の毎週金曜、午前10時~10時50分(全4回) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 費500円 ※3

◆ストレッチ&ヨガ 11月9日~1月11日の毎月第2・4土曜、午後7時30分~8時30分(祝日・12月23日~1月5日を除く、全2回) 15歳以上(中学生を除く) 各回15名 費790円 ※2

シニア向け

◆貯筋体操 11月21日~12月19日の毎月第3木曜、午前10時20分~11時10分(全2回) 60歳以上(60歳未満も可) 各回15名 費560円 ※2

カルチャー

◆手相教室 11月9日~1月11日の毎月第2・4土曜、午

障がいのある方のスポーツ

ふれあいフェスタ 2024

障がいのある方もない方も、出会いと交流を広げましょう。

入場無料

日時 12月1日(日) 午前10時～午後3時

会場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

体育室

※室内履きをご持参ください。

午前10時～午後3時

・デイスゲッター
・モルック
・卓球バレー

午前10時～正午

・ユニカール

午後0時30分～3時

・ボッチャ

展示室

・ふれあい美術展 ・施設団体紹介
・似顔絵コーナー ※似顔絵コーナーは午後1時まで

中庭

午前10時10分～11時15分
ダンスパフォーマンスグループによる発表

ホール

午前11時30分～正午 障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式
午後1時15分～3時 ふれあいライブ

※イベントの時間・内容は変更になる場合があります。

※11月25日(月)～12月1日(日)は、杉並区障害者週間です。

問合せ 杉並区障害者施策課 ☎03-3312-2111(代表)

障がいのある方のスポーツ

ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール

障がいの種類に関係なく、自分のペースで楽しめます。

日時 12月22日(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・通所の障がいのある方※

会場 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)

定員 各回30名程度(当日先着)

参加費 無料

その他 運動靴(上履き)、飲み物、タオル持参
初めて参加する方のみ、スポーツ振興財団まで事前にお申込みください。
※簡単な指示のもと集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴)

問合せ (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161(平日8:30～17:15)

ふれあいフットサル

障がいの種類に関係なく、自分のペースで楽しめます。

日時 12月22日(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・通所の障がいのある方※

ウォーキングフットボール

障がいがある方もない方も、子どももお年寄りも一緒に楽しめるスポーツです。

日時 11月24日(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 障がいのある方※・一般区民どなたでも

ウォーキングフットボールの公式キャラクターのPちゃん

障がいのある方のスポーツ

パラスポーツ @ SUGINAMI

「パラスポーツ@SUGINAMI」では、パラスポーツを身近なスポーツとして楽しむための情報を発信します。

荻窪体育館

◆ユニカール教室 11月10日(日) 午前11時～午後3時

時50分 一般区民 定20名 費200円 師杉並区ユニカール協会 ☎電話で、11月1日午前10時から(先着順)

◆サウンドテーブルテニス教室 11月16日(土) 午後1時～2時50分 一般区民 定20名 費200円 師佐野守 ☎電話で、11月1日午前10時から(先着順)

杉並第十小学校温水プール

◆知的障がい者水泳教室 12月8日・22日、1月12日・26日の日曜、午後1時～2時55分(全4回、4回のうち2回まで受講可) 小学生以上の区内在住・在勤・在学・通所の知的障がいのある方(小学生は水着着用の保護者同伴) 定各日10名 費1回/250円 師ニッセイファシリティ ☎杉並区スポーツ振興財団HPから、11月1日～11月13日に申し込み(抽選)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆スマイルサッカー教室 11月28日・12月26日の木曜、午後5時30分～6時40分(全2回) 障がい児と健常児の小学生と中学生 定30名 費1回/690円 師FC東京※

◆きらきらサッカー教室 12月22日(日) 午前9時15分～10時45分 知的障がいのある小学生と中学生 定20名 費1,150円 師FC東京※

※ ①一次募集: 前月22日～26日/web、二次募集: 前月28日/電話※定員を超えた場合はキャンセル待ち

前10時30分～正午(祝日・12月23日～1月5日を除く、全3回) 小学生以上 定各回15名 費1,000円※2

- ※1 開催日の前月15日午前9時からWEBにて事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能 期間以外でも開催。雨天の場合中止の可能性あり
- ※2 開催日から1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能 実施日は施設まで問い合わせ。1月以降も開催
- ※3 開催日から1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能 実施日は施設まで問い合わせ。雨天の場合中止の可能性あり

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 11月5日～12月24日の毎週火曜、午後3時10分～4時10分(全8回) 一般区民 定16名 費800円 師HIKARU ☎1週間前から電話または受付にて申し込み

◆季節のヨガ教室 11月7日～12月26日の毎週木曜、午後1時15分～2時45分(全8回) 一般区民 定16名 費1,000円 師石丸あかね ☎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)

◆ヨガ初級 11月2日～12月21日の毎週土曜、午後7時15分～8時35分(12月14日を除く、全7回) 一般区民 定16名 費1,000円 師今田直樹 ☎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)

★楽しく健康タイム① 11月5日～12月17日の第1・3火曜、午前11時～正午(全4回) 一般区民 定70名 費410円/①②連続610円 師宮崎輝美 ☎当日受付順

★楽しく健康タイム② 11月5日～12月17日の第1・3火曜、正午～午後1時(全4回) 一般区民 定70名 費410円/①②連続610円 師宮崎輝美 ☎当日受付順

杉並第十小学校温水プール

水 泳

◆ゆるゆる水中運動 11月11日・18日・25日の月曜、午前10時～10時55分(全3回) 一般区民 定各日10名 費入場料のみ 師丸山千恵子※

◆バックストロークナイト① 11月8日・22日の金曜、午後7時～7時50分(全2回) 一般区民 定各日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 11月8日・22日の金曜、午後8時～8時50分(全2回) 一般区民 定各日10名 費入場料のみ 師下拂敏行※

◆初心者向けビギナースイム 12月10日(火)・19日(木)・24日(火)、午前10時～10時55分(全3回) 一般区民 定各日10名 費入場料のみ 師HIKARU※

◆泳力アップコース初級 12月1日・1月5日の日曜、午前11時～11時55分(全2回) 一般区民でいずれかの泳ぎで25m泳げる方 定各日8名 費入場料のみ 師飛田慶子 ☎電話で、12月1日分は11月24日、1月5日分は12月22日午前10時より(申込順)

◆泳力アップコース中級 11月17日・1月19日の日曜、午前11時～11時55分(全2回) 一般区民でクロール・平泳ぎで25m泳げる方 定各日8名 費入場料のみ 師斎藤伊都子※

※ ☎電話で、各実施日1週間前の午前10時より(申込順)

松ノ木運動場

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 11月7日～12月19日の第1・第3木曜、午前10時～11時30分(全4回) 一般 定20名 費1回/1,000円 ☎電話・窓口受付(各開催日の1週間前

8時30分～) 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

子どもの教室

◆上井草サッカースクール 11月1日～1月13日の月曜/水曜/金曜、午後3時20分～6時50分(月…9回、水…7回、金…9回) 年少～小学6年生 定12名～24名 費月/6,620円 師FC東京 ☎web(施設HP) 空き状況は施設HPをご確認ください。定員に達している場合はキャンセル待ち

◆幼児・児童のボールゲーム教室末就学児クラス 11月12日～1月14日の火曜、午後3時10分～3時55分(全5回) 4歳～未就学児 定20名 費1回/690円 師FC東京※1

◆幼児・児童のボールゲーム教室1～3年生クラス 11月12日～1月14日の火曜、午後4時5分～4時50分(全5回) 小学1～3年生 定20名 費1回/690円 師FC東京※1

◆年少サッカー教室 11月7日～1月9日の木曜、午後3時20分～4時(全5回) 年少 定15名 費1回/800円 師FC東京※1

◆放課後エンジョイフットボール低学年クラス 11月7日～1月9日の木曜、午後4時20分～5時20分(全5回) 小学1～3年生 定30名 費1回/570円 師FC東京※1

◆放課後エンジョイフットボール高学年クラス 11月7日～1月9日の木曜、午後5時30分～6時45分(全5回) 小学3～6年生 定30名 費1回/570円 師FC東京※1

親子の教室

◆プレキッズ&マミーサッカー教室2歳児クラス 11月6日～12月18日の水曜、午前10時～10時50分(全6回) 2歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京※1

◆プレキッズ&マミーサッカー教室3～4歳児クラス 11月6日～12月18日の水曜、午前11時～11時50分(全6回) 3～4歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京※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

親子の教室

★産後ボディケア 11月5日～1月14日の火曜、午後2時～2時50分(1回制) 産後～1歳半のお子さまとお母さま 定8組 費1回/1,070円※2

球技・ゲーム

◆レディースエンジョイフットボール 11月4日～1月13日の月曜、午後7時20分～8時50分(全9回) 中学1年生以上の女性 定24名 費1回/940円 師FC東京※1

フィットネス

★かんたんエアロ 11月6日～12月25日の水曜、午前10時～10時50分(1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 室内シューズ必要※2



★ピラティス 11月7日～1月9日の木曜、午前10時～10時50分(休館日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円※2

★骨盤エクササイズ 11月7日～1月9日の木曜、午後1時10分～2時(休館日を除く、1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円※2

★アロマストレッチ 11月10日～1月12日の日曜、午後0時10分～1時(1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円※2

水泳

★ステップアップエクササイズ 11月5日～1月14日の火曜、午後1時～1時50分(11/19は換水のため休み、1回制) 一般区民 定10名 費1回/800円※2

体操・ダンス

★フレイル予防体操 11月11日～12月23日の月曜、午後2時～2時50分(1回制) 高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定10名 費1回/500円※2

★健康いきいき体操 11月10日～1月12日の日曜、午後1時10分～2時(1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円※2

★ZUMBA 11月10日～1月12日の日曜、午後4時40分～5時30分(1回制) 一般区民 定10名 費1回/1,200円 室内シューズ必要※2

- ※1 ①一次募集:前月22日～26日/web、二次募集:前月28日/電話※定員を超えた場合はキャンセル待ち
- ※2 ①教室開始30分前より総合受付にて参加費を支払い。先着順満員となった時点で受付終了

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

★幼児体操 11月7日～12月19日の毎週木曜、午後3時15分～4時15分(休館日を除く、通年制) 3歳半～6歳 定19名 費4回/5,020円(回数月会費制)※1

★小学生体操 11月7日～12月19日の毎週木曜、午後4時30分～5時30分(休館日を除く、通年制) 小学1～6年生 定20名 費4回/5,020円(回数月会費制)※1

★ジュニア体操 11月7日～12月19日の毎週木曜、午後

5時45分～6時45分(休館日を除く、通年制) 小学1年生～中学生(後転、側転、倒立が一人で出来ることが望ましいが要相談) 定20名 費4回/5,020円(回数月会費制)※1

フィットネス

◆ヨガ教室(ふらっと) 11月5日～1月7日の火曜、午後3時20分～4時10分(1回制) 一般区民 定35名 費1回/800円※2

◆ヨガ教室(ふらっと) 11月1日～1月10日の金曜、午前10時30分～11時20分(1回制) 一般区民 定35名 費1回/800円※2

◆ヨガ教室(ふらっと) 11月3日～1月5日の第1・3日曜、午前11時45分～午後0時35分(1回制) 一般区民 定35名 費1回/800円※2

- ※1 ①随時受付中(参加費2か月分を持参のうえ、直接受付で)
- ※2 ①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

子どもの教室

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

◆ちびっこダンス 11月5日～1月14日の毎週火曜、午後3時15分～4時15分(全9回) 年中～年長 定20名 費1,270円×月開催数※2

◆キッズダンス 11月5日～1月14日の毎週火曜、午後4時30分～5時30分(全9回) 小学生 定20名 費1,270円×月開催数※2

◆はだしてから遊び 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後3時15分～4時15分(休館日を除く、全5回) 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 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後4時30分～5時30分(休館日を除く、全5回) 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 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後5時40分～6時40分(休館日を除く、全5回) 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 11月6日～12月4日の第1・第4水曜、午後3時10分～4時(全3回) 年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1

◆苦手克服 鉄棒教室② 11月6日～12月4日の第1・第4水曜、午後4時10分～5時(全3回) 小学生 定10名 費1回/1,000円※1

◆苦手克服 とび箱教室① 11月20日～12月18日の第3・第5水曜、午後3時10分～午後4時(全2回) 年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1

◆苦手克服 とび箱教室② 11月20日～12月18日の第3・第5水曜、午後4時10分～5時(全2回) 小学生 定10名 費1回/1,000円※1

親子の教室

◆English親子リトミック 11月9日～1月11日の第2・第4土曜、午前11時10分～11時55分(全3回) 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 11月11日～1月6日の毎週月曜、午後7時10分～7時55分(全8回) 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 11月11日～1月6日の毎週月曜、午後8時10分～8時55分(全8回) 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 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後1時10分～1時55分(休館日を除く、全5回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1

◆バレトン 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後2時5分～2時50分(休館日を除く、全5回) 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&ストレッチ 11月6日～12月18日の毎週水曜、午後7時10分～8時(休館日を除く、全5回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※3

◆フレイル予防体操 11月7日～1月9日の毎週木曜、午前9時30分～10時20分(全8回) 概ね60歳以上 定5名 費1回/500円※1

◆はじめてのバレトン 11月7日～1月9日の毎週木曜、午後7時10分～7時55分(全8回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1

◆リラックスヨガ 11月7日～1月9日の毎週木曜、午後8時10分～8時55分(全8回) 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 11月1日～1月10日の毎週金曜、午後0時5分～0時50分(全9回) 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 11月1日～1月10日の毎週金曜、午後7時10分～7時55分(全9回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1

◆夜ヨガ 11月1日～1月10日の毎週金曜、午後8時5分～8時55分(全9回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1

◆大人のスラックライン 11月2日～12月21日の第1・3・5土曜、午前11時10分～午後0時10分(全5回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/1,000円※3

◆和おどり姿勢改善 11月9日～1月11日の第2・第4土曜、午後0時5分～0時50分(全3回) 一般(15歳以上中学生を除く) 定15名 費1回/700円※1

- ※1 ①開催日から1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能
- ※2 ①電話で体験予約を受付。見学も可能
- ※3 ①開催日から1週間前の午前8時30分からホームページ申込フォームより事前予約※空きがある場合は予約なしでも参加可能

大宮前体育館

子どもの教室

◆キッズバレエ 11月5日～12月24日の火曜、午後4時30分～5時30分(11月19日、12月17日を除く、全6回) 年長～小学生 定20名 費6回/8,580円 師MAYUKO※

フィットネス

◆やさしいベリーダンス 11月11日～12月23日の月曜、午前10時30分～11時30分(12月9日を除く、全6回) 16歳以上 定10名 費6回/8,580円 師MAKITA※

◆バレエバーエクササイズ 11月1日～12月27日の金曜、午後3時5分～4時5分(全9回) 16歳以上 定20名 費9回/12,870円 師MAYUKO※

- ※ ①現地または電話にて予約、1週間以内に料金を支払い完了 途中開始の場合は、残り回数分で参加可能

※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。



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



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〉

- 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