

F 下高井戸運動場・区民集会所

☎ 03-5374-6191～2 📍 下高井戸 3-26-1

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3水曜日（区民集会所のみ）、年末年始

ホームページ <https://www.suginami-spocul.com/shimotakaido/>

交 通 京王線「桜上水駅」から徒歩8分

京王井の頭線「西永福駅」から徒歩10分



下高井戸運動場

F	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
F1	あおぞら太極拳		【要予約】 普段運動をしていない方へ 青空のもと中国古来の武術で代謝や 内臓機能を高めます。	15歳以上 (中学生除く) 各10名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 通常は 500円	不可
	10/3～11/28 毎週金曜日	9:00～ 9:50					
F2	あおぞらヨガ		【要予約】 運動不足が気になる方へ 深い呼吸とゆっくりとした動きでから だも心もリラックス! 青空の下で気持ち よく身体を動かします。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 通常は 500円	不可
	10/3～11/28 毎週金曜日	10:00～ 10:50					

各教室のチケット利用は1回限り ※雨天・荒天の場合は中止になる場合があります。施設までご確認ください。

下高井戸運動場区民集会所

F	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
F3	貯筋体操		【事前予約】 高齢者の方へ 筋力トレーニングやストレッチ、バラ ンス運動で体の調子を整えていきま す。	60歳以上 (60歳未満も可) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 通常は 560円 2回目以降 560円	要相 談
	10/16～1/15 毎月第3木曜日	10:20～ 11:20					
F4	ストレッチ&ヨガ		【事前予約】 運動不足が気になる方へ運動の中 でじっくりと筋肉を伸ばしていきます。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 通常は 790円 2回目以降 500円	要相 談
	10/12～1/25 毎月第2・4土曜日 (12/27を除く)	19:30～ 20:30					
F5	ママ＆ベビーヨガ		【事前予約】産後運動不足の方へ お子様の目にはいるところで安心。ヨ ガでリフレッシュしていきます。	ママと 1歳未満の お子様 各5組	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	無 料 通常は 500円	要相 談
	10/3～1/31 毎週金曜日 (12/26、1/3を除く)	10:00～ 10:50					

永福体育館ビーチコート▼▶



下高井戸運動場▶

