

G TAC杉並区 妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224 📍 清水3-20-12

開場時間 9:00~21:00 休場日 毎月第2木曜日、年末年始

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

交通 西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分 / 関東バス「荻窪駅」北口から「下井草駅」行き乗車、「妙正寺池」下車徒歩2分



G	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					
G1 ヨガ	10/7~1/27 毎週火曜日	15:20~ 16:10	【要予約】 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地よい音楽と共に汗を流すことでカラダも心もスッキリ爽快!!	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前 電話申込後 当日窓口へ (先着順)	500円 通常は 800円	要 相 談
G2 パワーヨガ	10/1~1/28 毎週水曜日	19:10~ 19:55	【要予約】 いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前 電話申込後 当日窓口へ (先着順)	500円 通常は 720円	要 相 談
G3 静☆ヨガ	10/1~1/28 毎週水曜日	20:05~ 20:50	【要予約】 日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体験しませんか?	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前 電話申込後 当日窓口へ (先着順)	500円 通常は 720円	要 相 談
G4 ヨガ	10/5~1/18 毎月第1・3日曜日	11:45~ 12:35	【要予約】 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地よい音楽と共に汗を流すことでカラダも心もスッキリ爽快!!	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前 電話申込後 当日窓口へ (先着順)	500円 通常は 800円	要 相 談

各教室のチケット利用は1回限り

H 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410 📍 松ノ木 1-3-22

開場時間 9:00~21:00 休場日 年末年始

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

交通 京王井の頭線「永福町」、関東・京王バス「新高円寺駅」「高円寺駅」間、「都立和田堀公園」下車徒歩1分



H	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					
H1 ノルディック ウォーキング	10/2~1/15 毎月第1・第3 木曜日	10:00~ 11:30	【要予約】 運動不足が気になる方へ健康維持・増進、健康不足解消または運動機能回復を目的としています。年齢・男女を問わず気軽に参加していただけます。また病後のリハビリにも最適です。 ※ポールレンタル300円	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前の 午前8時30分 から 電話申込	初回 無料 通常は 1,000円	要 相 談
H2 アルティメット教室①②	10/3~1/30 毎週金曜日	① 17:00~ 18:00 ② 18:00~ 19:00	【要予約】 新しい競技を始めたい方。 アルティメットとはフライングディスク(フリスビー)を使い投げる・走る・飛ぶの要素が求められるスポーツです。初めての方でも大丈夫です。小学生から大人まで楽しめます。	小学生以上 各30名	開催日 1週間前の 午前8時30分 から 電話申込	初回 無料 通常は 1,000円	要 相 談

各教室のチケット利用は1回限り ※雨天・荒天の場合、中止になることがございます。施設までご確認ください。