

MySports すぎなみ

マイスポーツ

2025 冬

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!

- パラスポーツ@SUGINAMI
- スポーツを応援しよう
- 杉並子ども歌舞伎塾発表会
- 地域スポーツクラブ講座
- おめでとうございます
- これから募集の教室

ふれあいスポ・レク体験会

障がいのある人もない人もみんなで楽しむスポーツ・レクリエーション！
気軽に体験してみませんか

日時 3月16日(日)
午前10時～午後3時

会場 高井戸地域
区民センター
体育室(3階)
(高井戸東3-7-5)

内容

- eスポーツ体験
- デフスポーツ体験(卓球、陸上(スタートランプ))
- スポーツ・レクリエーション体験(モルック、卓球バレー、ペギーボール)
- 手話ダンスパフォーマンス
- デフリンピック展示コーナー

※種目については変更になる場合があります

※各種目の実施時間はホームページでご確認ください▶

対象 障がいの有無に関わらず興味のある方 ※定員はありません

参加費 無料 **申込み** 不要(種目により、当日整理券を配布します)



eスポーツ体験▲



パラスポーツ教室

杉並区のスポーツ施設では、気軽に楽しめる「パラスポーツ教室」を開催しています

荻窪体育館 (荻窪3-47-2)

ユニカール教室

日時 3月9日(日)
午前9時～10時50分

講師 杉並区ユニカール協会

対象 一般区民 **定員** 20名 **費用** 200円

申込み 電話で、3月1日(土)午前10時から(先着順)

問合せ 荻窪体育館 ☎03-3220-3381

サウンドテーブルテニス教室

日時 3月15日(土)
午後1時～2時50分

講師 佐野守



TAC杉並区上井草スポーツセンター (上井草3-34-1)

スマイルサッカー教室

日時 1月23日～3月27日の木曜
午後5時30分～6時40分(全3回)

対象 障がい児と健常児の小学生と中学生

定員 30名 **費用** 1回/690円

講師 FC東京 担当 大島コーチ・斎藤コーチ▶

申込み 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

問合せ TAC杉並区上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707



TAC杉並区永福体育館 (永福1-7-6)

みんなでごちゃまぜサッカー教室

日時 3月1日(土)午前9時30分～10時40分

定員 20名 **参加費** 無料 **講師** FC東京普及部コーチ

対象 障がいの有無に関わらず、自立歩行できる小学生・中学生

申込み 1月22日(水)午前9時からホームページ
申込フォームより事前予約

問合せ TAC杉並区永福体育館 ☎03-3328-3146



アスリートと一緒に
スポーツ体験もできるよ!

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
(平日8:30～17:15)

▲デフ卓球 亀澤理穂選手(東京2025デフリンピック出場予定)



パラスポーツ @ SUGINAMI



パラスポーツを知ろう! やってみよう!

この冬も、杉並区ではパラスポーツのイベントや教室を開催しています
どんなスポーツがある? どうやってやる? まずは気軽に参加してみよう!

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 1月26日(日)
3月30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

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

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

日時 2月23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

障がいのある人もない人も、子どもも
お年寄りも一緒に楽しめるスポーツです

申込み 不要
※初めて参加する方は、下記まで
事前にお申し込みください。

持ち物 運動靴(上履き)、飲み物、タオル

その他 ※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)

ユニバーサルタイム

障がいの種類や程度、ご希望に応じて、
プログラムを自由に選んでスポーツ・
運動ができます

会場 荻窪体育館 体育館・小体育室(地下1階)
(荻窪3-47-2)

日時 1月29日(水) 午後3時30分～5時30分
2月23日(日) 午前10時～正午
3月5日(水) 午後3時30分～5時30分

持ち物 飲み物、室内履き

プログラム

- ボール種目 ● ウォーキング・ランニング
- 軽い運動や体の相談(エアートランポリンあり)
- STT(サウンドテーブルテニス)

申込み 不要 ※誘導サポート(最寄り駅等とスポーツ施設の
往來を道案内します)は事前申込み制です。

その他 ● 入退場自由で、見学のみも可能です。
● 理学療法士・看護師が常駐します。

主催 杉並区

問合せ 区民生活部スポーツ振興課 ☎03-5307-0765
✉ sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

会場 TAC杉並区上井草
スポーツセンター
グラウンド(上井草3-34-1)

日時 3月15日(土) 午後2時～4時
※雨天中止

持ち物 飲み物、着替え、タオル、
寒い日は防寒用ウェア

プログラム

- ボール種目 ● スポーツ車いす
- 軽い運動や体の相談
- ウォーキング・ランニング



▲詳細はこちら

スポーツを応援しよう!

スポーツ・運動は「する」だけではなく、「観る」「支える」「応援する」などの様々な関わり方・多様な楽しみ方があることを知っていますか? その中の一つ「応援する」ことは、選手を元気づけることはもちろん、応援者自身も勇気をもったりする素晴らしい活動なんです!



東京2025デフリンピック大会エンブレム

東京2025デフリンピックを応援しよう

今年11月、日本で初めてデフリンピックが開催されます。第1回は1924年にフランスのパリで開催され、東京2025デフリンピックは100周年の記念すべき大会です。70~80か国・地域から約3,000人の選手が結集し、12日間で21の競技が繰り広げられます。杉並ゆかりの選手も出場予定です。みんなで応援して大会を盛り上げましょう!

デフリンピックとは?

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは、4年毎に開催されるデフアスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。

デフリンピック教育講演会を実施

デフリンピック海外代表選手との交流会

昨年12月、杉並区にある東京都立中央ろう学校で、陸上競技デフ日本代表選手とデフリンピック海外代表選手を講師に迎え、同校中学部・高等部の生徒、交流校である向陽中学校の生徒などが参加して交流会が開かれました。

第1部の講演では、「日本と海外のデフ文化」をテーマに日本代表選手と海外代表選手とのトークショーが行われました。「海外のろう学校はどんなところ?」「陸上競技はいつはじめたの?」「東京2025デフリンピックの目標は?」などの話に生徒たちは興味津々の様子。また、選手たちの豊かな手話表現に会場は大盛り上がりでした。



国際手話で会話する生徒たち



スタートランパ(ランパが光って合図となる)に挑戦する生徒たち

第2部の「体験・交流会『デフスポーツ体験』」では、生徒たちがろう者の陸上大会で用いる「スタートランパ」を体験し、上手なスタートに周りから歓声が沸く場面も。グループに分かれての「国際手話で会話しよう」では、緊張しながらも海外代表選手と積極的にコミュニケーションをとる生徒たちの姿が印象的でした。



盛り上がったトークショー

杉並ゆかりの選手を区民で応援

渡辺勇大選手 パリオリンピック 祝勝会

昨年10月末、パリ2024オリンピック バドミントン混合ダブルスで2大会連続の銅メダルを獲得した杉並区出身の渡辺勇大選手の祝勝会が区役所で行われました。

渡辺選手は、杉並区をはじめ、日本中、世界中の人たちの応援があったことに感謝の言葉を述べ、「祝勝会を開いてもらい本当に嬉しい。またここに来たいし、杉並区に恩返しをしたい」とこれからへの意欲を語りました。最後には、区内のバドミントンを愛好する子どもたちに「みんなも心の炎を絶やさずにプレーをしてほしい」と力強いエールを送りました。



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?杉並区スポーツ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)

松ノ木運動場休場のお知らせ

1月23日(木)~2月7日(金) 全館(野球場、庭球場、管理事務所、駐車場)休場
1月23日(木)~2月19日(水) 野球場休場
2月8日(土)~2月28日(金) 更衣室、トイレ使用不可

荻窪体育館

子どもの教室

- ◆子どもなぎなた教室体験会 2月1日(土)午後1時~2時 一般区民 定5名 費850円 師杉並区なぎなた連盟 電話で、1月27日午前10時から(先着順)
- ◆幼児バレエ教室体験会 1月27日(月)午後4時~4時50分 年少・年中 定3名 費1,350円 師REI 電話で、1月20日午前10時から(先着順)

フィットネス

- ★ふらっとエクササイズ 自重トレーニング 1月25日~3月22日の第2・4土曜、午前11時10分~午後0時40分(全5回) 一般区民 定60名 費1回/600円 師大和弘明
- ★楽しく健康タイム①エアロビクス入門②ズンバ 1月22日、2月12日・26日の水曜、①午前11時~11時50分②正午~午後0時50分(2月19日を除く、都度参加型) 一

一般区民 定各60名 費1回/410円 師山田裕子

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

子どもの教室

- ◆バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室 2月4日~3月4日の毎月第1火曜、①午後3時20分~4時5分②午後4時10分~4時55分(各全2回) ①3歳~年中②年長~小学2年生 定各回20名 費800円 開催日の前月15日午前9時からWEBで事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能 雨天の場合中止の可能性あり
- ◆貯筋体操 1月16日~2月20日の毎月第3木曜、午前10時20分~11時10分(全2回) 定60歳以上(60歳未満も可) 定各回15名 費560円※
- ◆ふわふわトランポリン①幼児②小学生 1月16日~3月6日の毎月第1・3・5木曜、①午後3時45分~4時30分②午後4時45分~5時30分(各全5回) ①年中・年長②小

学生 定各回①6名②8名 費1,270円※

- ◆苦手克服①幼児②小学生 1月23日~3月13日の毎月第2・4木曜、①午後3時30分~4時30分②午後4時45分~5時45分(各全4回) ①年中・年長②小学生 定各回①6名②8名 費1,000円※

フィットネス

- ◆ストレッチ&ヨガ 1月25日~3月22日の毎月第2・4土曜、午後7時30分~8時30分(全5回) 定15歳以上(中学生を除く) 定各回15名 費790円※

カルチャー

- ◆手相教室 1月25日~3月22日の毎月第2・4土曜、午前10時30分~正午(全5回) 定中学生以上 定各回15名 費1,000円※

※開催日から1週間前の午前8時30分から電話で事前予約を受付※空きがある場合は予約なしでも参加可能

杉並 おしらせ **杉並 こども歌舞伎塾 発表会**

若和屋帆之丞先生のご指導のもと、立ち居振る舞い、挨拶などの礼儀作法からはじめ発表会に向け、精一杯稽古を重ねてきました。

演目

- ・歌舞伎のお話
- ・口上
- ・外郎売
- ・白波五人男



稽古の様子▲



▲昨年の発表会の様子▲

入場無料・予約申込み不要
直接会場にお越しください

日時 1月25日(土)
開場 午後2時 開演 午後2時30分

会場 浜田山会館(浜田山1-36-3)

主催・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)

SUGINAMI 地域スポーツクラブ講座
地域スポーツクラブ・団体における、組織の運営・活性化のヒントを学びます

個性を生かす！ フラット型組織の魅力を深掘り セミナー&ワーク

区内在住・在勤・在学の方 対象

vol.2

参加費 無料だよ

フラット型組織をキーワードによりよい組織運営について一緒に考えてみませんか

vol.1 **僕たちのフィールドはすぎなみだ！**
～地域コミュニティを楽しもう～

開催間近

日時 1月19日(日)
午前10時～午後0時30分

会場 高円寺学園
多目的・ランチルーム(3階)

講師 石井 陽(神明クラブ)
松浦 隆太郎(ホワイトボード・ミーティング®認定講師)

定員 50名(申込順)

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

主催・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)

日時 2月28日(金)
午後6時30分～8時

会場 荻窪体育館 会議室(2階)
(荻窪3-47-2)

講師 上田 英司(認定特定非営利活動法人日本NPOセンター 事務局次長)

定員 20名程度

申込み 2月19日(水)までに下記アドレスまたは二次元コードを読み取り、申込みフォームから
<https://logoform.jp/f/FlaL5>
※vol.1、vol.2のセット申込みは、杉並区スポーツ振興財団 予約サイト(右枠内)から

担当 杉並区民生生活部スポーツ振興課
☎03-5307-0765(平日8:30~17:15)

主催 杉並区

協力 (公財)杉並区スポーツ振興財団

おめでとうございます

令和6年度 生涯スポーツ功労者 文部科学大臣表彰
石井功樹氏が杉並区を表敬訪問

昨年10月18日、長年にわたりスポーツの普及振興に尽力した功績により生涯スポーツ功労者として文部科学大臣表彰を受けた石井功樹氏(東京都ユニカール協会会長・杉並区ユニカール協会会長)が、12月6日に杉並区役所を表敬訪問し、受賞を報告されました。

石井氏はユニカールとの出会いから現在までの活動についてや「スポーツは楽しむことが大事」と話され、区長からは今後の益々の活躍を期待するとのお話がありました。



右から石河内賢スポーツ振興課長、岸本聡子区長、石井功樹氏、杉並区スポーツ振興財団 武田護常務理事▶

令和6年度 東京都スポーツ功労賞 受賞


昨年11月2日、杉並区においてスポーツ・レクリエーションの普及振興に貢献した功績により、東京都スポーツ功労賞を次の個人及び団体が受賞されました。

近藤眞史氏▶

東京都スポーツ功労者
近藤 眞史 氏(杉並区ソフトテニス連盟会長)

東京都スポーツ功労団体
杉並区なぎなた連盟

杉並区なぎなた連盟 板垣カヨ子理事▶






高円寺 みんなの体育館

フィットネス

- ◆リフレッシュ体操&リラクソスヨガ 2月3日・17日(月)、午前11時15分～午後0時15分(全2回) 一般区民 定16名 費800円 植村まき※1
- ◆小さなボールでセルフメンテナンス 1月21日～3月25日の毎週火曜、午後3時10分～4時10分(全10回) 一般区民 定16名 費800円 HIKARU※1
- ◆四季のヨガ教室 1月16日～3月13日の毎週木曜、午後1時15分～2時45分(全9回) 一般区民 定16名 費1,000円 石丸あかね※2
- ◆ヨガ初級 1月18日～3月29日の毎週土曜、午後7時15分～8時35分(全11回) 一般区民 定16名 費1,000円 今直樹※2
- ★楽しく健康タイム 1月21日～2月18日の第1・3火曜、①午前11時～正午②正午～午後1時(各全3回) 一般区民 定各70名 費410円、①②連続/610円 井上美紀 当日受付順

※1 申電話または受付で、1週間前から
※2 申電話またはHP内WEB(WEBは前日まで)で、1週間前から

杉並第十小学校温水プール

水泳

- ◆プレストナイト 1月24日(金) ①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 一般区民 ①泳法によらず25m泳げる方②平泳ぎで25m泳げる方 各10名 費入場料のみ 阿部辰夫※
- ◆バックストロークナイト 2月7日・21日の金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分(各計2回) 一般区民 ①泳法によらず25m泳げる方②背泳ぎで25m泳げる方 各10名 費入場料のみ 師下拂敏行※
- ◆①もうすぐ小学生②にがてにチャレンジ 3月3日～24日の月曜、①午後4時15分～5時15分②午後5時35分～6時35分(各全4回) ①区内在住・在園の5・6歳児②区内在住・在学の小学1・2年生(泳ぎのにがてな方) 各20名 費4,400円 ニッセイファシリティ 2月1日から2月12日までに杉並区スポーツ振興財団ホームページから
- ◆アーティスティックスイミング教室体験会 3月22日(土) 午後5時～6時55分 区内在住・在学の7年度小・中学生、クロール・背泳ぎ・平泳ぎのいずれも25m以上泳げる方 定20名 費入場料のみ(260円) 小川みゆき 2月15日から電話で(先着順)
- ★ワンポイントレッスン 1月19日～3月16日の第1・第3日曜、午前10時～10時55分(計5回) 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者の付添が必要) 定各8名 費入場料のみ 飛田慶子・斎藤伊都子 当日午前9時50分からプールサイドで受付

◆泳力アップ①中級コース②初級コース 1月19日～3月16日の第3日曜②2月2日～3月2日の第1日曜、午前11時～11時55分(①計3回②計2回) 一般区民 各8名 費入場料のみ 斎藤伊都子・飛田慶子※

◆木曜アクアサイズ①シェイプアップ②ベーシック 1月23日・2月20日・3月20日の木曜②2月6日・3月6日の木曜、午前10時～10時55分(①計3回②計2回) 一般区民 各20名 費入場料のみ 吉田雅美※

※ 申電話で、各実施日7日前の午前10時から(先着順)

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 1月15日～3月24日の月・水・金曜、午後3時20分～6時50分(3月21日(休館日)を除く、月/9回、水/10回、金/9回) 年少～小学6年生 定12～24名 費月/6,620円 FC東京 web(施設HP) ※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①未就学児クラス②1～3年生クラス 1月28日～3月25日の火曜、①午後3時10分～3時55分②午後4時5分～4時50分(各全5回) ①4歳～未就学児②小学1～3年生 各20名 費1回/690円 FC東京※1
- ◆年少サッカー教室 2月6日～3月13日の木曜、午後3時20分～4時(全4回) 年少 定15名 費1回/800円 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

子どもの教室

◆放課後エンジョイフットボール①低学年クラス②高学年クラス
2月6日～3月13日の木曜、①午後4時20分～5時20分②午後5時30分～6時45分(各全4回)
対①小学1～3年生②小学3～6年生定各30名費1回/570円FC東京※1



親子の教室

◆プレキッズ&マミーサッカー教室①2歳児クラス②3～4歳児クラス
1月15日～3月19日の水曜、①午前10時～10時50分②午前11時～11時50分(各全8回)対①2歳児とその保護者②3～4歳児とその保護者定各15組30名費1回/570円FC東京※1
★産後ボディケア
1月21日～3月25日の火曜、午後2時～2時50分(祝日を除く)対産後～1歳半のおさまとお母さま定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
1月20日～3月24日の月曜、午後7時20分～8時50分(全9回)対中学1年生以上の女性定24名費1回/940円FC東京※1

フィットネス

★かんたんエアロ
1月22日～3月26日の水曜、午前10時～10時50分(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/1,200円室内シューズ必要※2
★ピラティス
1月23日～3月27日の木曜、午前10時～10時50分(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/1,200円※2
★骨盤エクササイズ
1月23日～3月27日の木曜、午後1時10分～2時(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/1,200円※2
★アロマストレッチ
1月19日～3月23日の日曜、午後0時10分～1時(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/1,200円※2
★健康いきいき体操
1月19日～3月23日の日曜、午後1時10分～2時(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/1,200円※2



シニア向け

★フレイル予防体操
1月20日～3月24日の月曜、午後2時～2時50分(祝日を除く)対高齢者対象(16歳以上の方も参加可)定10名費1回/500円※2

水泳

◆初めての水なれ
1月17日～3月28日の木・金曜、午前11時～11時40分(祝日・休館日(3月は21日)を除く)対オムツの取れた2歳児半～未就学児定6名費初回/無料(指定水泳帽代310円)、2回目以降1回/330円※2
★ステップアップエクササイズ
1月21日～3月25日の火曜、午後1時～1時50分(祝日を除く)対一般区民定10名費1回/800円※2

体操・ダンス

★ZUMBA
1月19日～3月23日の日曜、午後4時40分～5時30分(祝日を除く)対一般区民定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分前より総合受付で参加費を支払い(先着順)

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

①幼児体操②小学生体操③ジュニア体操
1月16日～3月27日の木曜、①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分③午後5時45分～6時45分(祝日を除く、通年制)対①3歳半～6歳②小学1～6年生③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①20名②20名③20名費4回/5,020円(回数月会費制)随時受付中(参加費2か月分を持参のうえ、直接受付で)



フィットネス

◆ヨガ教室(ふらっと)
1月21日～3月28日の①火曜②金曜③第1・3日曜、①午後3時20分～4時10分②午前10時30分～11時20分③午前11時45分～午後0時35分(祝日を除く)対一般区民定各35名費1回/800円毎月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

シニア向け

◆シニア体力測定・歩行姿勢測定会
2月9日(日)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分対65歳以上(65歳未満参加可)定各20名費無料電話

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

◆はだしてサッカー
1月20日～3月24日の毎週月曜、①午後3時30分～4時30分②午後4時30分～5時30分③午後5時30分～6時30分(祝日を除く、各全9回)対①3歳～未就学児②小学1～3年生③小学4～6年生定各20名費1回/1,270円※1

◆はだしてからだ遊び
1月15日～3月19日の毎週水曜、午後3時15分～4時15分(休館日を除く、全8回)対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月15日～3月19日の毎週水曜、①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～6時40分(休館日を除く、各全8回)対①小学1～3年生②小学4～6年生定各15名費1回/1,270円※1

◆苦手克服 鉄棒教室
1月22日～3月5日の第1・4水曜、①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時(各全4回)対①年中・年長②小学生定各10名費1回/1,000円※1

◆苦手克服 とび箱教室
1月15日～3月19日の第3・5水曜、①午後3時10分～4時②午後4時10分～午後5時(各全4回)対①年中・年長②小学生定各10名費1回/1,000円※1

◆English親子リトミック
1月25日～3月22日の第2・4土曜、午前11時10分～11時55分(全5回)対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
1月20日～3月24日の毎週月曜、午後7時10分～7時55分(祝日を除く、全9回)対一般(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
1月20日～3月24日の毎週月曜、午後8時10分～8時55分(祝日を除く、全9回)対一般(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
1月15日～3月19日の毎週水曜、午後

1時10分～1時55分(休館日を除く、全8回)対一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円※1

◆バレー
1月15日～3月19日の毎週水曜、午後2時5分～2時50分(休館日を除く、全8回)対一般(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
1月15日～3月19日の毎週水曜、午後7時10分～8時(休館日を除く、全8回)対一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円※2

◆フレイル予防体操
1月16日～3月13日の毎週木曜、午前9時30分～10時20分(全9回)対概ね60歳以上定5名費1回/500円※1

◆はじめてのバレー
1月16日～3月13日の毎週木曜、午後7時10分～7時55分(全9回)対一般(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
1月16日～3月13日の毎週木曜、午後8時10分～8時55分(全9回)対一般(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
1月17日～3月21日の毎週金曜、午後0時5分～0時50分(全10回)対一般(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円※1

◆夜ヨガ
1月17日～3月21日の毎週金曜、午後8時5分～8時55分(全10回)対一般(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
1月18日～3月15日の第1・3・5土曜、午前11時10分～午後0時10分(全5回)対一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/1,000円※2

◆和おどり姿勢改善
1月25日～3月22日の第2・4土曜、午後0時5分～0時50分(全5回)対一般(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分から電話で事前予約を受付※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

◆キッズチアダンス小学生
1月18日～3月29日の土曜、午後3時45分～4時45分(2月8日・3月8日を除く、全9回)対小学1～3年生定23名費9回/12,870円FC東京123※

◆サッカーSKY小学生
1月20日～3月31日の月曜、午後5時10分～6時30分(2月24日を除く、全10回)対小学生定30名費10回/23,100円FC東京SKY※

◆キッズバレエ
1月28日～3月25日の火曜、午後4時30分～5時30分(2月11日・2月18日・3月18日を除く、全6回)対年長～小学生定20名費6回/8,580円FC東京MAYUKO※



フィットネス

◆ヨガ(筋膜リリース)
1月17日～3月28日の金曜、午後1時～2時(全11回)対16歳以上定10名費11回/15,730円FC東京浅賀※

シニア向け

◆ヨガ(金)(シニア向け)
1月17日～3月28日の金曜、午後3時45分～4時45分(2月14日・3月21日を除く、全9回)対おおむね60歳以上定10名費9回/12,870円FC東京Yumi※

◆ヨガ(水)(シニア向け)
1月15日～3月26日の水曜、午後2時45分～3時45分(2月5日を除く、全10回)対おおむね60歳以上定10名費10回/14,300円FC東京戸井田※

※ ①現地または電話で予約②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。

 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>		※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	
 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>			