

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2025 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/>



- PICK UP!**
- 春のすぎなみ区民歩こう会
 - ふれあいスポ・レクまつり
 - わんぱく相撲杉並区大会
 - 杉並トップアスリート観戦デー
 - ユニバーサルタイム
 - 初級パラスポーツ指導員養成講習会
 - 令和7年度体育館一般使用
 - これから募集の教室

第112回 春のすぎなみ区民歩こう会

今昔の東京ベイエリアを歩く

～築地から佃、月島、豊洲、台場を巡る～

令和7年5月25日(日)

雨天決行 (荒天時、中止の場合あり)

受付開始時間: ①午前9時30分 ②午前10時

集合・受付 **築地川公園**

(東京メトロ日比谷線築地駅3b出入口より徒歩約3分)

定員 **230名(抽選)**

参加費 **無料**

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)
※ベビーカー・車いすでは通れない箇所もあります。
※ボールの使用はご遠慮ください。

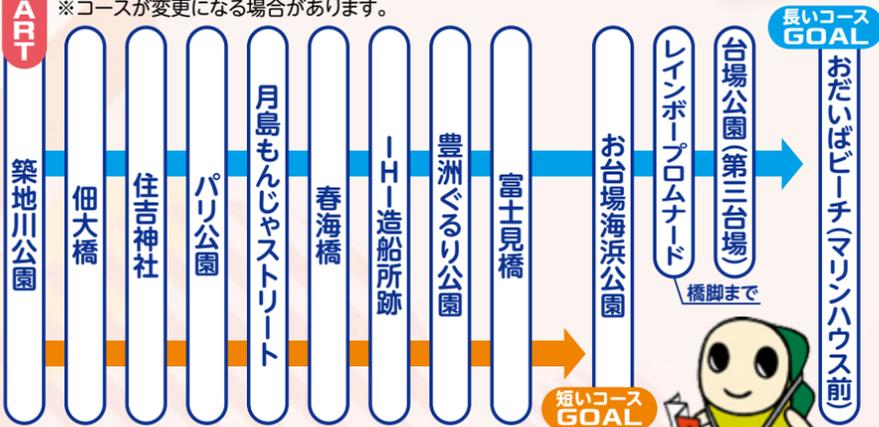
ちょこっと
レインボー
ブリッジも

コース紹介

①長いコース(約13km/約5.5時間)

②短いコース(約9km/約5時間)

※昼食、休憩時間を含む ※短いコース…レインボーブリッジは歩きませんので、ご注意ください。
※コースが変更になる場合があります。



申込 **4月15日(火)～30日(水)<必着>**

Webもしくはハガキ申込

※抽選結果は5月9日以降に
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○をつけ、代表者の郵便番号・住所・電話番号を記入し、参加者全員(4名まで連記可)の氏名(フリガナ)・年齢・性別を必ず記載して、下記宛先へ。

公益財団法人 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

同財団ホームページのご予約サイト
<https://sports-suginami.resv.jp/>

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)

ハガキ記入例

春のすぎなみ区民歩こう会
長いコース

スギナミ タロウ	55歳	男
杉並 太郎	55歳	男
〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2		
080-XXXX-XXXX		
スギナミ ハナコ	50歳	女
杉並 花子	50歳	女
ト ホジロウ	48歳	男
徒歩 次郎	48歳	男
財団 杉子	45歳	女
ザイダン スギコ	45歳	女

ご予約サイト▶



主催: 公益財団法人 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

第16回

ふれあいスポ・レクまつり

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 令和7年4月29日(火・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

- 体験種目
- ウォーキングフットボール ●YOU.FO ●ZUMBA
 - チャレンジ・ザ・ゲーム ●ミニテニス ●インディアカ
 - ソフトバレーボール ●ダーツ ●ユニカール
 - スポーツチャンバラ ●ペガール ●モルック

※各種目の実施時間等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・在勤・在学の方

申込 当日、直接会場へ

参加費 無料 **その他** 上履き持参

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)

共催

杉並区スポーツ・レクリエーション協会、
公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団



第47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。



日時 令和7年5月18日(日) 午前9時～午後5時(予定)

場所 区立阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) アリーナ

対象 区内在住又は在学の小学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 LINE公式アカウント(@wanpaku-suginami24)にて友達追加後、送付される申込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!

主催: わんぱく相撲杉並区大会実行委員会 共催: 公益財団法人 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、公益社団法人 東京青年会議所杉並区委員会 等

※4月以降の教室は令和7年度予算成立を前提としています。

スポーツを応援 **杉並 トップアスリート 観戦デー**

～FC東京の日本トップレベルのプレーをスタジアムで観戦しよう!～



©FC TOKYO

日時 令和7年6月28日(土)
午後7時(横浜FC戦)

場所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

対象 区内在住のFC東京を応援するペア

定員 500組1000名(抽選)

申込 5月25日(日)23時までに
QRコードまたは
下記FC東京ホームページ
「2025杉並区民招待」よりお申込みください。
<https://x.gd/lagMV>
※5月29日(木)より順次、当選者にはQRチケット取得方法をお知らせします。必ず有効期限内に発券してください。

問合せ FC東京 shoutai@fctokyo
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)

ユニバーサルタイム 体を動かすって楽しい!

対象は 障がいのある方
好きなときに来て、好きな運動を選べます!
いつでも理学療法士、看護師がいます

TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

日付	時間	場所
4月16日(水)	午後3時~5時	グラウンド
5月14日(水)	午後3時~5時	グラウンド
6月21日(土)	午前10時~正午	体育館

※受付は15分前から

音のなるボールでサッカーしよう!

ビーチコートでサラサラの砂の上を歩こう!

フライングディスク的当て

新たにスタート!

TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)

日付	時間	場所
5月25日(日)	午前10時~正午	ビーチコート

※受付は15分前から

最新情報、プログラム等の詳細は区ホームページへ▶

主催 杉並区 **問合せ** 区民生活部 スポーツ振興課 ☎03-5307-0765(平日 8:30~17:15) ✉sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

令和7年度 体育館 一般使用

利用料金	大人/1回(2時間)200円 小・中学生/1回(2時間)100円	利用時間	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。

- ・用具の貸出を行います。室内用のシューズは各自で用意ください。
- ・利用料金は、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。
- ・荻窪体育館・高円寺体育館(衆院選のみ)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。
- ・施設都合により利用できない場合がございます。

表中の色が付いている時間帯は、スポーツアドバイザーの配置日です。

卓球&ラージボール卓球	バスケットボール	バウンドテニス	ミニテニス	バレーボール																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">荻窪</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午前①・②	午後①・②	荻窪	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午前①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午前①・②	午後①・②	上井草	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午前①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午前①・②	午後①・②	上井草	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第3日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	永福	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">荻窪</td><td rowspan="2">第4水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第4水曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	永福	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">荻窪</td><td rowspan="2">第2水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第2水曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">大宮前</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">永福</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	大宮前	第2土曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第1日曜	午後①・②	午後①・②	永福	第4土曜	午後①・②	午後①・②
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第4土曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
荻窪	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
大宮前	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3水曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
上井草	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
妙正寺	第2土曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
大宮前	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3水曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
上井草	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
妙正寺	第3日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
永福	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第4水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第2水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">荻窪</td><td rowspan="2">第2水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午前①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第2水曜	午後①・②	午後①・②	第4水曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第1日曜	午前①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第1水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	第1水曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">高円寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">荻窪</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">大宮前</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第4土曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第3日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">高円寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">荻窪</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第3日曜	午後①・②	午後①・②																																																																																				
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第2水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第4水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第1日曜	午前①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
永福	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第1水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">高円寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">荻窪</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">永福</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第3日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第3日曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(小体育室)</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="4">高円寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">荻窪</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">上井草</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="4">永福</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">第3水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第4土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第1日曜	午後①・②	午後①・②	第2土曜	午後①・②	午後①・②	第3日曜	午後①・②	午後①・②	第3水曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">大宮前(武道場)</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	大宮前(武道場)	第1日曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(体育室)※</td><td rowspan="2">第2水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(体育室)※</td><td rowspan="2">第4水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺(小体育室)</td><td rowspan="2">第2水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺(小体育室)※</td><td rowspan="2">第4水曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺(体育室)※</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">永福(ビーチコート)</td><td rowspan="2">第3水曜日</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">永福(小体育室)</td><td rowspan="2">第3水曜日</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(体育室)※	第2水曜	午後①・②	午後①・②	上井草(体育室)※	第4水曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺(小体育室)※	第4水曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺(体育室)※	第1日曜	午後①・②	午後①・②	永福(ビーチコート)	第3水曜日	午後①・②	午後①・②	永福(小体育室)	第3水曜日	午後①・②	午後①・②																																																																																				
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(小体育室)	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
永福	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
第3水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																								
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前(武道場)	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(体育室)※	第2水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(体育室)※	第4水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺(小体育室)	第2水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺(小体育室)※	第4水曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺(体育室)※	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福(ビーチコート)	第3水曜日	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福(小体育室)	第3水曜日	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">高円寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">荻窪</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">大宮前</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">妙正寺</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">永福</td><td rowspan="2">第3日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	高円寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	荻窪	第1日曜	午後①・②	午後①・②	大宮前	第1日曜	午後①・②	午後①・②	上井草	第3日曜	午後①・②	午後①・②	妙正寺	第2土曜	午後①・②	午後①・②	永福	第3日曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第1日曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> <tr><td rowspan="2">上井草(小体育室)</td><td rowspan="2">第4土曜</td><td>午後①・②</td></tr> <tr><td>午後①・②</td></tr> </tbody> </table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②	午後①・②	上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②	午後①・②	<table border="1"> <thead> <tr><th>会場</th><th>曜日</th><th>時間区分</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td rowspan="2">荻窪(武道場)</td><td rowspan="2">第2土曜</td><td>午後</td></tr></tbody></table>	会場	曜日	時間区分	荻窪(武道場)	第2土曜	午後																			
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
高円寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
大宮前	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
妙正寺	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
永福	第3日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第1日曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
上井草(小体育室)	第4土曜	午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
		午後①・②																																																																																																																																																																																																																																							
会場	曜日	時間区分																																																																																																																																																																																																																																							
荻窪(武道場)	第2土曜	午後																																																																																																																																																																																																																																							



初級パラスポーツ指導員養成講習会

指導者としてパラスポーツに参加しよう

日時 令和7年7月5日(土)・13日(日)・27日(日)

日程・会場	月日	曜日	時間	場所
	7月5日	土曜日	午前9時10分～午後6時	TAC 杉並区 永福体育館 杉並区永福1-7-6
	7月13日	日曜日		
	7月27日	日曜日		

※日程・場所は変更される場合があります。

対象 下記①又は②に該当し、全日参加できる、パラスポーツ指導員の資格を所持していない方

- ① 令和7年4月1日現在、18歳以上で区内在住・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、各種地域スポーツ団体所属員(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(抽選)

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)

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

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当たっては、認定料・申請料を併せて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 令和7年5月15日(木)～5月29日(木)必着

以下のいずれかの方法で申込み

- ①(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ ご予約サイト
- ②申込書(同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、下記まで郵送、FAX又は持参(土日祝祭日除く)
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8階
FAX 03-5305-6162
HP <https://sports-suginami.resv.jp/>

★FAXの場合は、送信後に必ず着信を確認してください。
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。
★抽選の結果は電話又はお申し込みいただいたメールアドレスに送信します。



▲ご予約サイト



これから募集の教室

(対象期間:4月15日～6月30日)

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 ◯=長寿応援ポイント対象教室 ※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)

杉並区スポーツ振興財団

パラスポーツ

★ふれあいフットサル 4月27日・6月22日の日曜、午前11時～午後1時 区内在住・在勤・通所の障がいのある方 杉並区サッカー連盟※

★ウォーキングフットボール 5月25日(日)、午前11時～午後1時 障がいのある方・一般区民・どなたでも 日本ウォーキングフットボール連盟※

※ 高円寺みんなの体育館 各回30名程度(当日先着) 運動靴(上履き)・飲み物・タオル持参。初めて参加する方のみ同財団まで事前申込(当日の連絡先は高円寺みんなの体育館)※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)

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 毎週月・水・金曜、午後3時20分～6時45分 年少・年中・年長/小学1～3年生/小学3～6年生 15～60名 5,300円 FC東京普及部コーチ 電話

◆ふわふわトランポリン ①幼児②小学生 4月17日～6月19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5回) ①年中・年長②小学生 ①各回6名②各回8名 1回制/1,270円※

◆苦手克服 ①幼児②小学生 4月24日～6月26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5回) ①年中・年長②小学生 ①各回6名②各回8名 1回制/1,000円※

フィットネス

◆あおぞら太極拳 4月18日～6月27日の毎週金曜、午前9時～9時50分(10回) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 1回制/500円※

◆あおぞらヨガ 4月18日～6月27日の毎週金曜、午前10時～10時50分(10回) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 1回制/500円※

◆ストレッチ&ヨガ 4月26日～6月28日の毎月第2・4土曜、午後7時30分～8時30分(5回) 15歳以上(中学生を除く) 各回15名 1回制/790円※

◆ママ&ベビーヨガ 4月18日～6月27日の毎週金曜、午前10時～10時50分(10回) ママと1歳未満のお子様 各回10組 1回制/500円※



シニア向け

◆貯筋体操 4月17日～6月19日の毎月第3木曜、午前10時20分～11時10分(3回) 概ね60歳以上 各回15名 1回制/560円※

カルチャー

◆手相教室 4月26日～6月28日の毎月第2・4土曜、午前10時30分～正午(5回) 15歳以上(中学生を除く) 各回15名 1回制/1,000円※

※ 開催日の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

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆リフレッシュ体操&リラクソヨガ 4月21日～6月30日の毎週月曜、午前11時15分～午後0時15分(4/28除く、全10回) 一般区民 16名 1回/800円 植村まき※1

◆小さなボールでセルフメンテナンス 4月15日～6月24日の毎週火曜、午後3時10分～4時10分(全11回) 一般区民 16名 1回/800円 HIKARU※1

◆四季のヨガ教室 4月17日～6月26日の毎週木曜、午後1時15分～2時45分(全11回) 一般区民 18名 1回/1,000円 石丸あかね※2

◆ヨガ初級 4月19日～6月28日の毎週土曜、午後7時15分～8時35分(全11回) 一般区民 16名 1回/1,000円 今田直樹※2

★楽しく健康タイム ①② 4月15日～6月17日の第1・3・5火曜、①午前11時～正午②正午～午後1時(各全6回) 一般区民 70名 1回/410円、①②連続/610円 植村まき 当日受付順

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

杉並第十小学校温水プール

水泳

★個人向けワンポイントレッスン 4月20日～6月29日の第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) 各8名 入場料のみ 齋藤伊都子・飛田慶子 当日午前9時50分からプールサイドで受付 6月は第3・5日曜に実施

※4月以降の教室は令和7年度予算成立を前提としています。

◆泳力アップ①初級コース②中級コース 5月4日・6月29日の日曜④4月20日～6月15日の第3日曜、午前11時～11時55分 一般区民 各8名 入場料のみ 飛田慶子②斎藤伊都子※

◆プレストナイト①② 4月25日の金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 一般区民 各10名 入場料のみ 高巻美砂※

◆クロールナイト①② 5月9日・5月23日の金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 一般区民 各10名 入場料のみ 山崎巨人※

◆木曜アクアサイズ①シェイプアップアクア②ベーシックアクア 4月24日～6月26日の第4木曜⑤5月8日～6月12日の第2木曜、午前10時～10時55分 一般区民 各20名 500円 吉田雅美※

◆バタフライナイト①② 6月13日・6月27日の金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分 一般区民 各10名 入場料のみ 高巻美砂※

※ 電話で、1週間前の午前10時から

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆アルティメット教室①② 4月18日～6月27日の金曜、①午後5時～6時②午後6時～7時(5/30を除く、全10回) 小学生以上 30名 1回制/1,000円※

フィットネス

◆ノルディックウォーキング 4月17日～6月19日の第1・第3木曜、午前10時～11時30分(全5回) 一般 20名 1回制/1,000円※

※ 電話・窓口受付、各開催日の1週間前8時30分から
※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

◆年中・年長サッカー教室 5月1日～6月12日の木曜、午後3時20分～4時(全4回) 年中・年長 15名 1回制/800円 FC東京※1

◆ステップアップサッカー教室①1～2年生②3～6年生 5月1日～6月12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) ①小学1～2年生②小学3～6年生 各30名 各1回制/570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
(対象期間:4月15日~6月30日)
★=予約不要 寿=長寿応援ポイント対象教室
※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

◆親子サッカー教室①2歳児と保護者②3~4歳児と保護者
4月16日~6月18日の水曜、①午前11時10分~11時50分②午後0時15分~0時55分(全各7回) ①2歳児と保護者②3~4歳児と保護者 各15組30名 費各1回制/570円 師FC東京※杉並子育て応援券使用可※1

親子の教室

◆ママ&ベビーヨガ 4月16日~6月25日の水曜、午前10時~10時50分(GW期間・祝日を除く、10回) ①産後のお母さまとお子様(ハイハイくらいまで) ②8組 費10回/9,900円※2

フィットネス

★かんたんエアロ 4月16日~6月25日の水曜、午前10時~10時50分(GW期間・祝日を除く、1回制/10回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・10回/9,900円 ③室内シューズ必要※2

★ピラティス 4月24日~6月26日の木曜、午前10時~10時50分(休館日・GW期間を除く、1回制/7回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・7回/6,930円※2

★初級エアロ&トレーニング 4月24日~6月26日の木曜、午後1時10分~2時(休館日・GW期間を除く、1回制/7回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・7回/6,930円 ③室内シューズ必要※2

◆フラダンス 4月18日~6月27日の金曜、午後1時~1時50分(GW期間・祝日を除く、10回) ①一般区民 ②若干名 費10回/9,900円※2

★アロマストレッチ 4月20日~6月15日の日曜、午後0時10分~1時(GW期間・祝日を除く、1回制/8回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・8回/7,920円※2

★寿健康いきいき体操 4月20日~6月15日の日曜、午後1時10分~2時(GW期間・祝日を除く、1回制/8回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・8回/7,920円※2

★燃焼系ボクシングエクササイズ 4月20日~6月15日の日曜、午後4時40分~5時30分(GW期間・祝日を除く、1回制/8回) ①一般区民 ②10名 費1回制/1,200円・8回/7,920円 ③室内シューズ必要※2

シニア向け

★寿フレイル予防体操 4月21日~6月30日の月曜、午後2時~2時50分(GW期間・祝日を除く、1回制) ①高齢者対象(16歳以上の方も参加可) ②10名 費1回制/500円※3

水泳

★初めての水なれ 4月18日~6月27日の木曜・金曜、午前11時~11時40分(休館日・GW期間を除く、1回制) ①オムツの取れた2歳児半~未就学児まで ②6名 費初回/無料(指定帽代310円)、2回目以降1回制/330円※3

◆はじめての水中運動 4月21日~6月30日の月曜、午後7時55分~8時45分(GW期間・祝日を除く、12回) ①一般区民 ②若干名 費12回/11,880円※2

★寿ステップアップエクササイズ 4月15日~6月24日の火曜、午後1時~1時50分(GW期間・祝日を除く、1回制) ①一般区民 ②10名 費1回制/800円※3

パラスポーツ

◆スマイルサッカー教室 4月24日~6月26日の木曜、

午後5時30分~6時40分(全3回) ①障がい児と健常児の小学生と中学生 ②30名 費1回制/690円 師FC東京※1
◆カミスポDEシン・ユニスポ2025 5月31日(土) 午前10時~午後3時30分 ①どなたでも ②300名 費無料 ③オンラインで5月1日午前9時から先着順 ④空きがある場合は予約なしでも参加可能。予約なしで参加できるプログラムもあり。詳細はHPを確認

- ※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 ②随時募集※途中参加による回数割あり
- ※3 ③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

フィットネス

◆ヨガ教室(ふらっと)①②③ 4月15日~6月27日の①火曜、午後3時20分~4時10分②金曜、午前10時30分~11時20分③第1・3日曜、午前11時45分~午後0時35分(祝日を除く、1回制) ①一般区民 ②35名 費1回/800円 ③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①②③ 4月21日~6月30日の毎週月曜(祝日は除く)、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(全10回) ①3歳~未就学児②小学1~3年生③小学4~6年生 各20名 費各1回制/1,270円※1

◆①ちびっこダンス②キッズダンス 毎週火曜、①午後3時15分~4時15分②午後4時30分~5時30分 ①年中・年長②小学生 各20名 費各1,270円×月開催数 ③電話で体験予約を受付。見学も可能

◆はだしてからだ遊び 4月16日~6月25日の毎週水曜(休館日を除く)、午後3時15分~4時15分(全8回) ①3歳~未就学児 ②12名 費1回制/1,270円※1

◆はだして体力向上プログラム①② 4月16日~6月25日の毎週水曜(休館日を除く)、①午後4時30分~5時30分②午後5時40分~6時40分(全8回) ①小学1~3年生②小学4~6年生 各15名 費各1回制/1,270円※1

◆苦手克服 鉄棒教室①② 4月23日~6月25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(全5回) ①年中・年長②小学生 各10名 費各1回制/1,000円※1

◆苦手克服 とび箱教室①② 4月16日~6月18日の第3・5水曜、①午後3時10分~4時②午後4時10分~5時(全3回) ①年中・年長②小学生 各10名 費各1回制/1,000円※1

親子の教室

◆親子で和おどり教室 4月26日~6月28日の第2・4土曜、午前11時10分~11時55分(全5回) ①2歳~小学生と保護者 ②15名 費1回制/1,270円※1

球技・ゲーム

◆みんなでビーチサッカー 4月16日~6月25日の毎週水曜(休館日を除く)、午後7時20分~8時50分(全8回) ①中学生以上 ②24名 費1回制/1,270円※2

フィットネス

◆スタイルアップトレーニング 4月21日~6月30日の毎週月曜(祝日は除く)、午後7時10分~7時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②5名 費1回制/700円※1

◆かんたんピラティス 4月21日~6月30日の毎週月曜(祝日は除く)、午後8時10分~8時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②5名 費1回制/700円※1

◆バレトン 4月16日~6月25日の毎週水曜(休館日を除く)、午後2時5分~2時50分(全8回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②10名 費1回制/700円※1

◆フレイル予防体操 4月17日~6月26日の毎週木曜、午前9時30分~10時20分(全10回) ①概ね60歳以上 ②5名 費1回制/500円※1

◆はじめてのバレトン 4月17日~6月26日の毎週木曜、午後7時10分~7時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②10名 費1回制/700円※1

◆リラックスヨガ 4月17日~6月26日の毎週木曜、午後8時10分~8時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②10名 費1回制/700円※1

◆コアトレーニング 4月18日~6月27日の毎週金曜、午後0時5分~0時50分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②5名 費1回制/700円※1

◆かんたんフラダンス 4月18日~6月27日の毎週金曜、午後7時10分~7時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②5名 費1回制/700円※1

◆夜ヨガ 4月18日~6月27日の毎週金曜、午後8時5分~8時55分(全10回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②10名 費1回制/700円※1

◆大人のスラックライン 4月19日~6月21日の第1・3・5土曜、午後1時20分~2時20分(全5回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②10名 費1回制/1,000円※2

◆和おどり姿勢改善 4月26日~6月28日の第2・4土曜、午後0時5分~0時50分(全5回) ①一般(15歳以上中学生を除く) ②15名 費1回制/700円※1

パラスポーツ

◆ウォーキングフットボール体験会 5月17日(土) 午前9時20分~10時50分 ①障がいのある・ないに関わらずどなたでも ②24名 費無料 師FC東京 ③4/22申込開始/web(抽選)※定員を超えた場合はキャンセル待ち

※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 ②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

球技・ゲーム

★モルック 4月26日、5月24日、5月31日、6月7日、6月28日の土曜、午前9時30分~10時30分(全5回) ①小学生以上 ②定員20名 費無料 師クラブ123荻窪 ③当日、屋上に集合

フィットネス

★ボディバンプ 4月19日~6月28日の土曜、午後0時5分~0時50分(祝日を除く、全10回) ①高校生以上 ②定員28名 費1回制/510円 師菊池秀人※

★ボディコンバット 4月21日~6月30日の月曜、午後8時5分~8時50分(祝日を除く、全10回) ①高校生以上 ②定員28名 費1回制/510円 師松島恵※

水泳

★ウォーク&ジョグ 4月22日~6月24日の火曜、午前11時~正午(30分自由遊泳)(毎週第3火曜・祝日を除く、全6回) ①16歳以上 ②定員9名 費1回制/510円 師米山歩希※

※ ③当日、現地で券購入

※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7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	(往信用はがき裏) (返信用はがき表) 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
 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	往復はがき 記入方法 ※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
 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		