



MySports マイスポーツ すぎなみ

2025 夏

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!**
- 夏だ! プールに行こう!
 - 東京2025デフリンピック 応援イベント
 - 親子でカヌー体験会
 - 杉並子ども歌舞伎塾体験会
 - 杉並区ヴェルディ応援DAY
 - ファミリー駅伝実行委員募集
 - スポーツチャレンジ教室
 - ジュニアスポーツ支援講座
 - これから募集の教室

夏だ! プールに行こう!

杉並区はプール施設が充実!
『家チカ』プールで遊ぼう&泳ごう!



利用料金 1時間 大人 250円
子ども(4歳~中学生) 130円

屋内プール共通の
ICカードあり

※磁気型プリペイドカードのご利用期間は令和7年9月30日までです。お早めにご利用ください。

※区内在住・在勤・在学の障がいのある方は減額(大人 130円・子ども 70円・介助者1名無料)、65歳以上の区民の方は、月~金曜日(祝日除く)の午後2時までにご入場いただいた場合は減額(130円)となります。いずれも減額利用者証が必要で、発行については各施設にお問い合わせください。
※混雑時は、入場制限を行う場合があります。

杉並第十小学校温水プール

住 所 和田3丁目55番49号
電話番号 03-3318-8763
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 午前9時~午後9時
休館日 毎月第1火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

高井戸温水プール

住 所 高井戸東3丁目7番5号
電話番号 03-3331-7841
施設内容 一般用(6コース)、サブプール、幼児用、ジャグジー
利用時間 午前9時~午後9時
休館日 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

大宮前体育館

住 所 南荻窪2丁目1番1号
電話番号 03-3334-4618
施設内容 一般用、ウォーキング用、幼児用、ジャグジー
利用時間 午前9時~午後9時
休館日 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

TAC杉並区 上井草スポーツセンター

住 所 上井草3丁目34番1号
電話番号 03-3390-5707
施設内容 一般用(6コース)、幼児用
利用時間 月~土曜日: 午前9時~午後10時20分
日曜日・祝日: 午前9時~午後8時50分
※7月21日(月・海の日)~8月31日(日)は、午前7時から利用可
休館日 毎月第3木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始



和田堀公園プール

住 所 大宮2丁目2番10号
電話番号 03-3313-4455
(7/1~9/10のみ)
施設内容 一般用、幼児用



開場期間 7/1(火)~9/10(水)
午前9時~午後6時

ご利用の際には事前予約不要ですので、施設まで直接お越しください。

利用料金 2時間
大 人.....500円
子 ども(4歳~中学生).....250円
3歳以下のお子さま...無 料

延長の場合 1時間につき
大 人.....250円
子 ども(4歳~中学生).....130円
・区内在住・在勤・在学の障害のある方で
証明書をお持ちの方は半額



- 利用時の注意事項**
- ◆屋根のある待機場所がなく、猛暑が予想されますので、開場時間前のご来場はお控えください。
 - ◆発熱等で体調のすぐれない方はご来場をお控えください。
 - ◆当施設は屋外プールのため、天候が悪い日や気温・水温が低い場合、入場を制限することがあります。あらかじめ和田堀公園プール公式X(旧Twitter)アカウントをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。
 - ◆9月6日(土)午後2時~9月7日(日)の期間は、杉並区スポーツ祭を開催するため休場します。
 - ◆開場期間中に清掃休場を2回行います。日時については和田堀公園プール公式X(旧Twitter)アカウント等で周知いたしますので、ご確認ください。

問合せ 杉並区区民生活部スポーツ振興課 ☎03-3312-2111(代表)
和田堀公園プール(大宮2-2-10) ☎03-3313-4455(7/1~9/10のみ)

和田堀公園プール
公式X(旧Twitter)
アカウント



プールを開放します!

プールを開放する学校と日程

学校名	校 所	開放期間
高円寺学園	高円寺北 1-4-11	8月2日(土) ~ 8月16日(土)

※阿佐ヶ谷中学校については、夏季休業中に工事を予定しており、今年度は開放を中止します。

利用料金 一人一回につき200円。

区内在住・在学で、中学生以下の子どもは、無料。

利用時間 <午前> 午前9時30分~正午
<午後> 午後1時~4時
<夜> 午後5時30分~8時30分
(最終日は午後8時まで)

※いずれも遊泳時間は、終了時間の10分前までとなります。

利用できる人 区内在住・在勤・在学の方

※夜間プールの午後6時30分以降は、小学4~6年生児童でも保護者の付添いが必要です。

※詳細は学校開放担当までお問い合わせください。

【問合せ】
杉並区教育委員会事務局学校支援課 学校開放担当
☎03-3312-2111(代表)

屋内・屋外プールの

利用にあたっての
お願い

- 利用時間には、着替えの時間も含みます。
- 屋内プールのご利用にあたっては「水泳帽」が必要です。
- オムツの取れていない方はご利用できません。
- プール場内への携帯電話・カメラの持ち込みはお断りします。
- プールでの撮影はできません。
- 入れ墨やタトゥーのある方はラッシュガードやサポーター等の着用をお願いします。
- 小学3年生以下のお子さまには、水着を着用した16歳以上の方の付き添いが必要です。(付き添い1人につき3名まで入場可能)
- 異性の更衣室を利用できるお子さまは6歳以下です。
- スマートウォッチを使用する際は、監視員にご相談ください。



東京2025 デフリンピック 応援イベント

音のない世界で 輝くアスリートを応援しよう

日時 7月19日(土) 午前10時～午後3時 場所 TAC杉並区永福体育館 (永福1-7-6) 参加費 無料

チャレンジ

デフアスリートによる デフ種目体験

午前10時40分～
午後2時30分

- ・デフ卓球
亀澤理穂・亀澤史憲
- ・デフ陸上(スタートランプ)
山田真樹・遠山莉生・
荒谷太智・井上幌太
- ・デフビーチバレーボール
伊藤碧紀・堀花梨

デフリンピックは「きこえない」「きこえにくい」アスリートのために4年に一度開催される、国際スポーツ大会です。

日本初開催の『東京2025デフリンピック』は100周年となる記念すべき大会です。この特別な年に、日本代表選手のふれあいトークショーや、実際にデフ種目にチャレンジするなど、見て・知って・体験することで、選手たちと一緒に100年の歴史と熱い思いを共有しましょう。

対象 どなたでも
申込み 不要(当日直接会場へお越しください。)
持ち物 室内履き、タオル、飲み物

※内容については変更になる場合があります。
※各プログラムの実施時間は杉並区スポーツ振興財団ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



ふれあい

- ★デフアスリートによる
ふれあいトークショー
- ★サインエール
- ★みんなで踊ろう
「しゅわしゅわ☆デフリンピック」
- ★デフカフェ

体験

- ★国際手話
- ★手話deアート
- ★手話スタンプ



見る・知る

- ★デフリンピック展示
- ★都立中央ろう学校ブース
手話を覚えてデフリンピックで選手を応援しよう

デフアスリートトークショー



第1部 午前11時30分～正午
山田真樹選手ら都立中央ろう学校出身の陸上選手
第2部 午後1時～1時30分
杉並ゆかりの選手 亀澤理穂選手(卓球)、伊藤碧紀選手(ビーチバレーボール)

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



親子でカヌー体験会

カヌー体験とセーフティ講習がセットのプログラムです

親子で自然を
体験しよう!

場所 青梅市釜の淵公園先多摩川

日時 8月9日(土)、8月24日(日)
いずれも ①午前10時～正午
②午後 1時～3時

講師 青梅市カヌー協会

対象 区内在住・在学の小学生とその保護者
①小学1～2年生
②小学3～6年生

定員 ①②各10組(抽選)

参加費 大人 2,000円、子ども 1,000円

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/> または右記QRコード
7月17日(木)まで

持ち物 水着・タオルなど

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

この事業は、独立行政法人国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金」助成対象事業です。



杉並区子ども歌舞伎塾体験会

わかとやはんのじょう
若和屋帆之丞先生の指導のもと10月から稽古を始め、令和8年1月に発表会を行う歌舞伎教室の体験会です。日本の伝統芸能で心とからだを育む教室です。

講師

若和屋帆之丞
(わかとやはんのじょう)



日時 8月25日(月)
午後2時～3時30分
(受付は午後1時30分から)

会場 高井戸第二小学校 体育館
(久我山4-49-1)

対象 区内在住・在学の
小学3年生～高校3年生

定員 20名(申込順)

参加費 無料

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/> または右記QRコード
7月15日(火)～8月15日(金)まで

持ち物 動きやすい服装、靴下(裸足は不可)

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



東京ヴェルディ 杉並区ヴェルディ 応援 DAY ご招待

日時 8月23日(土) 午後7時
(サンフレッチェ広島戦)

会場 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
ゴール裏ホーム自由

対象 区内在住・在学・在勤の方1,000組(抽選)

料金 小中高生は1組4名まで無料、
無料招待の同伴者は1組2名まで販売価格の半額で優待

申込み 東京ヴェルディホームページ「申込フォーム」(QRコード)から
7月4日(金)～8月6日(水)まで

その他 当選者の中から試合前アップ見学参加者50組100名を募集します。
詳細は東京ヴェルディホームページ(<https://www.verdy.co.jp/>)をご確認ください。

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

スタジアムで
熱い試合を
応援しよう!



©TOKYO VERDY



第24回すぎなみ名物 ファミリー駅伝 実行委員募集

子どもも大人も一緒に楽しんで走る
「ファミリー駅伝」を一緒に作りませんか?

開催日 令和8年 2月22日(日)

会場 蚕糸の森公園運動場(和田3-55-49)



「すぎなみ名物ファミリー駅伝」とは?
単純に足の速さを競うものではなく、事前に申告いただいた
ゴール予想タイムを目標に走ります。



詳細は
こちら

実行委員会

活動 活動期間は令和7年8月から令和8年3月
まで(予定)。月1回程度(平日夜間)
※活動内容は下記「ご予約サイト」から
ご覧いただけます。

対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ
「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/>
または右記QRコード

7月10日(木)まで

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





スポーツチャレンジ教室

夏休みに パワーアップ

小学生低学年向けの
スポーツを楽しく学ぶ
教室です

日時 ①7月19日・26日・8月2日(土) 午後7時～8時
②8月16日・23日・30日(土) 午後7時～8時
※各計3回

会場 都立豊多摩高等学校 体育館 (成田西2-6-18)

内容・講師

1日目 かけっこ(長谷川体育施設陸上競技部)
2日目 ラケットを使った運動(杉並区テニス連盟)
3日目 ボールを使った運動(株式会社ニチエー)

対象 区内在住・在学の小学1～3年生 ※保護者同伴

定員 各20名(抽選) **参加費** 各3,000円

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル持参

申込締切 ①7月6日(日)まで ②7月31日(木)まで

申込み 杉並区スポーツ振興財団ホームページ「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/> または右記QRコード

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



大人の 週末ストレッチ

大人向けの体幹を整える
ストレッチ教室です

日時 7月26日、8月23日(土)
午後7時～8時 ※1回制

会場 都立豊多摩高等学校
武道場 (成田西2-6-18)

講師 戸井田 ノリシゲ

対象 区内在住・在勤・在学で15
歳以上の方(中学生を除く)

定員 各20名(申込順)

参加費 各1,000円

持ち物 運動できる服装、
室内シューズ、ヨガマット
(バスタオル可)、飲み物、
タオル持参



すぎなみスポーツアカデミー
ジュニアスポーツ支援講座

スポーツジュニアの 食事・栄養ラボ

とっておきの
スポーツおやつ
もご紹介

日時 8月20日(水)
午前10時～正午

会場 高円寺学園 家庭科室
(高円寺北1-4-11)

講師 石川 三知
(Office LAC-U代表、
管理栄養士)

対象 区内在住・在学の中学生

定員 24名(申込順)

参加費 500円

申込み 杉並区スポーツ振興財団

ホームページ

「ご予約サイト」から
<https://sports-suginami.resv.jp/>
または右記QRコード

8月6日(水)までに

主催 杉並区

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



これから 募集の教室

(対象期間: 7月1日～9月14日)

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 8月31日(日) 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 7月27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) 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) 運動靴
(上履き)・飲み物・タオル持参。※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)

荻窪体育館

フィットネス

★ 身体のバランスを整えるヨガ 7月12日～9月27日
の第2・4土曜、午前11時10分～午後0時40分(全6回) 一
般区民 定60名 費1回/600円 師戸井田ノリシゲ 申当日
受付

★ 古典ヨガ①(入門)セラピークラス②(初中級)フロ
ークラス 7月2日～9月24日の水曜①午前11時～11時
50分②正午～午後0時50分(第3水曜・8/13を除く、全9
回) 一般区民 定60名 費1回/410円 師林田寛子 申当日
受付

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 8月・水・金曜、午後3時20
分～6時45分(8月開催なし) 年少・年中・年長/小学1～
3年生/小学3～6年生 定15～60名 費月/5,300円 師FC東
京普及部コーチ 申電話

◆ふわふわトランポリン①幼児②小学生 7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 一
般区民 定①各回6名②各回8名 費1回
/1,270円 ※1

◆苦手克服(鉄棒)①幼児②小学生 7月第2木曜①午後3
時30分～4時30分②午後4時45分～5時45分 一
般区民 定①各回6名②各回8名 費1回/1,000円 ※1

◆苦手克服(跳び箱)①幼児②小学生 7月第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 一
般区民 定①各回6名②各回8名 費1回/1,000円
※1

フィットネス

◆ 老あおぞら太極拳 金曜、午前9時～9時50分(8月開

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 割=定期教室回数割対象 寿=長寿応援ポイント対象
※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)

催なし) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 費1回
/500円 ※1・2

◆ 老あおぞらヨガ 金曜、午前10時～10時50分(8月開
催なし) 15歳以上(中学生を除く) 各回30名 費1回
/500円 ※1・2

◆ ストレッチ&ヨガ 第2・4土曜、午後7時30分～8時30
分 15歳以上(中学生を除く) 各回15名 費1回/790円
※1

◆ ママ&ベビーヨガ 金曜、午前10時～10時50分(7・8
月開催なし) ママと1歳未満のお子さま 各回10組 費
1回/500円 ※1

シニア向け

◆ 貯筋体操 第3木曜、午前10時20分～11時10分 概
ね60歳以上 各回15名 費1回/560円 ※1・2

カルチャー

◆ 手相教室 第2・4土曜、午前10時30分～正午 15歳
以上(中学生を除く) 各回15名 費1回/1,000円 ※1

※1 開催日の1週間前の午前8時30分から電話にて
事前予約を受付※空きがある場合は予約なしで
も参加可能
※2 雨天の場合中止の可能性あり

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆ リフレッシュ体操&リラックスヨガ 7月7日～9月
29日の月曜、午前11時15分～午後0時15分(7/21を除
く、全12回) 一般区民 定16名 費1回/800円 師植村まき
※1

◆ 小さなボールでセルフメンテナンス 7月8日～9月
30日の火曜、午後3時10分～4時10分(9/23を除く、全12
回) 一般区民 定16名 費1回/800円 師HIKARU ※1

◆ ヨガ初級 7月5日～9月27日の土曜、午後7時15分
～8時35分(8/23を除く、全12回) 一般区民 定16名 費1
回/1,000円 師今田直樹 ※2

◆ 四季(夏)のヨガ 7月2日～9月17日の第1・3・5水
曜、午後3時15分～4時45分(全7回) 一般区民 定18名
費1回/1,000円 師石丸あかね ※1

★ 楽しく健康タイム①② 7月1日～9月30日の第1・
3・5火曜①午前11時～正午②正午～午後1時(各全8回)
一般区民 定各70名 費1回/410円、①②連続1回/610円
師宮崎輝美 申当日受付順

パラスポーツ

◆ 誰でもダーツ教室 7月27日(日)・
8月17日(日)・9月28日(日) 午後1時～3時
(全3回) 区内在住・在学・在勤の知的
障がいのある方・一般区民(小学生以下
は保護者同伴) 各16名 費1回/100円
師杉並区ダーツ協会 ※1



※1 電話または受付で、各実施日の1週間前から
(先着順)
※2 電話またはHP内WEBで、各実施日の1週間前か
ら(WEBは前日まで/先着順)

杉並第十小学校温水プール

水泳

★夏休みワンポイントレッスン①② 7月5日～8月30日
の第1・3・5土曜①午前10時～10時55分②午前11時～
11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 費入
場料のみ 師飛田慶子 当日①午前9時50分②午前10時
50分よりプールサイドで受付

松ノ木運動場

球技・ゲーム

◆アルティメット教室①② 7月4日～9月12日の金曜①
午後5時～6時②午後6時～7時(9/5を除く、全10回) 小
学生以上 各30名 費1回/1,000円 ※

フィットネス

◆ 老ノルディックウォーキング 7月3日(木)・17日(木)
午前10時～11時30分(全2回) 一般 定20名 費1回
/1,000円 ※

※ 申電話・窓口受付(各開催日の1週間前8時30分～)
※当日空きがある場合は予約無しでも参加可能

TAC杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆年中・年長サッカー教室 7月3日～9
月11日の木曜、午後3時20分～4時(全3
回) 年中・年長 定15名 費1回/800円 師
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 7月3日～9月11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3回) ①小学1
～2年生②小学3～6年生 各30名 費1
回/570円 師FC東京 ※1

◆トランポリン①小学生②4歳～未就学児 8月18日・
19日(全2日間)①午前9時30分～10時30分②午前11時
～正午 ①小学生②4歳～未就学 各25名 費2回/3,000
円 申WEBにて、7月18日午前9時～8月1日午後11時59分
(先着順) 空きがある場合は8月8日午前9時から電話
にて二次募集。定員に達した場合はキャンセル待ち



ひきつづき4面で各スポーツ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: 7月1日～9月14日)

★=予約不要 ㊦=定期教室回数割対象
㊦=長寿応援ポイント対象

※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
(中学生を除く)

TAC杉並区上井草スポーツセンター

親子の教室

◆保護者の為の親子体操㊦土曜、午前9時～9時50分(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦2歳半～4歳と親㊦若干組費5,020円※月4回の場合(月3,000円まで子育て応援券使用可)㊦月の途中より参加可、WEB申込

◆㊦ママ&ベビーヨガ㊦7月2日～9月10日の水曜、午前10時～10時50分(お盆休み(8/11～17)・祝日・9/3を除く)㊦産後のお母さまとお子さま(ハイハイくらいまで)㊦8組費1回/990円※2

フィットネス

★㊦かんたんエアロ㊦7月2日～9月10日の水曜、午前10時～10時50分(お盆休み(8/11～17)・祝日・9/3を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円㊦室内シューズ持参※2

★㊦ピラティス㊦7月3日～9月11日の木曜、午前10時～10時50分(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円※2

★㊦初級エアロ&トレーニング㊦7月3日～9月11日の木曜、午後1時10分～2時(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円㊦室内シューズ持参※2

◆㊦フラダンス㊦7月4日～9月12日の金曜、午後1時～1時50分(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦若干名費1回/990円※2

★㊦アロマストレッチ㊦7月6日～9月14日の日曜、午後0時10分～1時(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円※2

★㊦健康いきいき体操㊦7月6日～9月14日の日曜、午後1時10分～2時(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円※2

★㊦燃焼系ボクシングエクササイズ㊦7月6日～9月14日の日曜、午後4時40分～5時30分(お盆休み(8/11～17)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/1,200円㊦室内シューズ持参※2

シニア向け

★㊦フレイル予防体操㊦7月7日～9月8日の月曜、午後2時～2時50分(お盆休み(8/11～17)・祝日・9/1を除く)㊦高齢者対象(16歳以上の方も参加可)㊦20名費1回/500円※3

水 泳

★初めての水なれ㊦7月3日～9月12日の木・金曜、午前11時～11時40分(休館日・夏休み期間(7/21～9/3)を除く)㊦オムツの取れた2歳児半～未就学児まで㊦6名費初回/無料(指定水泳帽代310円)、2回目以降1回/330円※3

★㊦ステップアップエクササイズ㊦7月1日～9月9日の火曜、午後1時～1時50分(夏休み期間(7/21～9/3)を除く)㊦一般区民㊦10名費1回/800円※3

パラスポーツ

◆スマイルサッカー教室㊦7月10日(木)・8月28日(木)午後5時30分～6時40分(全2回)㊦障がい児と健常児の小学生と中学生㊦30名費1回/690円㊦FC東京※1

※1 ㊦WEB(施設HP)㊦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 ㊦随時募集、途中参加による回数割あり(9月からの定期教室は7月中旬よりWEBにて募集開始)

※3 ㊦教室開始30分前より総合受付にて参加費を支払い(先着順)

TAC杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

◆夏季限定!!親子サッカー教室①2歳児と保護者②3～4歳児と保護者㊦7月2日～9月10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(各全4回)㊦①2歳児と保護者②3～4歳児と保護者㊦各15組30名費1回/570円㊦FC東京※1

◆幼児・児童のバルシューレ教室①4歳～未就学児②小学1～3年生㊦7月8日～9月9日の火曜①午後3時10分～3時55分②午後4時5分～4時50分(各全5回)㊦①4歳～未就学児②小学1～3年生㊦各20名費1回/690円㊦FC東京※1

◆夏休み小学生フラダンス教室㊦7月28日～8月6日の月・火・水曜、午後1時45分～2時45分(全6回)㊦全6回参加できる小学生㊦15名費全6回/4,800円㊦電話または受付で、7月1日午前10時から(先着順)

シニア向け

◆㊦おなかスックリ㊦7月1日～9月14日の第1・3日曜、午前9時15分～10時5分㊦15歳以上(中学生を除く)㊦35名費1回/800円※2

◆㊦ボディメイクエクササイズ㊦7月1日～9月14日の第2・4土曜、午前9時15分～10時5分㊦15歳以上(中学生を除く)㊦30名費1回/800円※2

パラスポーツ

◆きらきらサッカー教室㊦7月5日(土)午後1時15分～2時45分㊦知的障害のある小学生と中学生㊦20名費1,150円㊦FC東京※1

※1 ㊦WEB(施設HP)㊦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 ㊦毎月1日～15日に翌月分の申込(ネット・往復はがき)

TAC杉並区永福体育館

子どもの教室

◆はだしてサッカー①②③㊦7月7日～9月8日の月曜①午後3時30分～4時30分②午後4時30分～5時30分③午後5時30分～6時30分(祝日を除く、8月開催なし、全5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1回/1,270円※1

◆①ちびっこダンス②キッズダンス㊦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1,270円×月開催数㊦電話㊦電話で体験予約を受付。見学も可能

◆はだしてからだ遊び㊦7月2日～9月3日の水曜、午後3時15分～4時15分(休館日を除く、全8回)㊦3歳～未就学児㊦12名費1回/1,270円※1

◆はだして体力向上プログラム①②㊦7月2日～9月3日



ユニバーサルタイム

荻窪体育館	㊦7月2日(水)・8月6日(水)午後3時30分～5時30分㊦場体育館・小体育室
TAC杉並区上井草スポーツセンター	㊦7月23日(水)・8月27日(水)・9月10日(水)午後3時～5時㊦場体育館
TAC杉並区永福体育館	㊦7月30日(水)午後3時～5時㊦場体育館

の水曜①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～午後6時40分(休館日を除く、全8回)㊦①小学1～3年生②小学4～6年生㊦各15名費1回/1,270円※1

◆苦手克服鉄棒教室①②㊦7月2日～9月3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1回/1,000円※1

◆苦手克服とび箱教室①②㊦7月16日～8月20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1回/1,000円※1

親子の教室

◆親子で和おどり教室㊦7月12日～9月13日の第2・4土曜、午前11時10分～11時55分(全5回)㊦2歳～小学生と保護者㊦15名費1回/1,270円※1

球技・ゲーム

◆みんなでビーチサッカー㊦7月2日～9月3日の水曜、午後7時20分～8時50分(休館日を除く、全8回)㊦中学生以上㊦24名費1回/1,270円※2

フィットネス

◆スタイルアップトレーニング㊦7月7日～9月8日の月曜、午後7時10分～7時55分(祝日を除く、全8回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦5名費1回/700円※1

◆かんたんピラティス㊦7月7日～9月8日の月曜、午後8時10分～8時55分(祝日を除く、全8回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦5名費1回/700円※1

◆バレトン㊦7月2日～9月3日の水曜、午後2時5分～2時50分(休館日を除く、全8回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦10名費1回/700円※1

◆はじめてのバレトン㊦7月3日～9月11日の木曜、午後7時10分～7時55分(全10回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦10名費1回/700円※1

◆リラックスヨガ㊦7月3日～9月11日の木曜、午後8時10分～8時55分(全10回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦10名費1回/700円※1

◆コアトレーニング㊦7月4日～9月12日の金曜、午後0時5分～0時50分(全10回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦5名費1回/700円※1

◆かんたんフラダンス㊦7月4日～9月12日の金曜、午後7時10分～7時55分(全10回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦5名費1回/700円※1

◆夜ヨガ㊦7月4日～9月12日の金曜、午後8時5分～8時55分(全10回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦10名費1回/700円※1

◆大人のスラックライン㊦7月5日～9月6日の第1・3・5土曜、午後1時20分～2時20分(全6回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦10名費1回/1,000円※2

◆和おどり姿勢改善㊦7月12日～9月13日の第2・4土曜、午後0時5分～0時50分(全5回)㊦一般(15歳以上中学生を除く)㊦15名費1回/700円※1

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

※2 ㊦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

㊦ボール種目、ウォーキング、エアートランポリン、バランスボール、ストレッチ、ダンスほか㊦障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴)㊦事前申込不要(受付は15分前から)。誘導サポートを希望の方は電話・Eメールで各実施日前日までにスポーツ振興課㊦上履き・飲み物持参㊦区民生活部スポーツ振興課㊦03-5307-0765㊦sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp



▲詳細はこちら

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。



荻窪体育館
03-3220-3381
〒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



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



大宮前体育館
03-3334-4618
〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号



松ノ木運動場
03-3311-7410
〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号



高井戸温水プール
03-3331-7841
〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号



杉並第十小学校温水プール
03-3318-8763
〒166-0012 和田3丁目55番49号

往復はがき 記入方法

〈往信用はがき裏〉

①教室名
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢・学年等
⑤電話番号

を記入の上、各施設へお送りください。

1人1枚

〈返信用はがき表〉

申込者の
●郵便番号・住所
●氏名

を忘れずに
ご記入ください。

※託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢をご記入ください。
※消えるボールペン不可