

E TAC杉並区妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224 📍 清水3-20-12

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第2木曜日、年末年始

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

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



E	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
E1	静☆ヨガ		【要予約】 日々の疲れからカラダを解放し、ストレスフリーな時間を体験しませんか？カラダの硬い方、慢性的にお悩みの方におすすめ。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前より 電話申込 (先着順) 当日窓口へ	500円 通常は 720円	要 相 談
	10/7～1/27 毎週水曜日	20:05～ 20:50					
E2	はじめての太極拳		【要予約】 太極拳初心者の為のクラス。基本動作の説明、練習をしていき足腰、脳をしっかり使っていきます。 ※室内履き必須	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前より 電話申込 (先着順) 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要 相 談
	10/2～1/29 毎週金曜日	10:30～ 11:30					
E3	ボディメイクエクササイズ		【要予約】 体幹トレーニングを中心に、マットやボールを使用してお腹から脚のエクササイズをおこなっていきます。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前より 電話申込 (先着順) 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要 相 談
	10/10～1/23 第2・4土曜日	9:15～ 10:05					
E4	ヨガ		【要予約】 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地よい音楽と共に汗を流すことでカラダも心もスッキリ爽快!!	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前より 電話申込 (先着順) 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要 相 談
	10/4～1/31 第1・3・5日曜日	11:45～ 12:35					

各教室のチケット利用は1回限り

F 松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410 📍 松ノ木 1-3-22

開場時間 9:00～21:00 休場日 年末年始

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

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



F	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
F1	ノルディック ウォーキング		【要予約】 運動不足が気になる方へ 健康維持・増進、健康不足解消または運動機能回復を目的としています。 年齢・男女を問わず気軽に参加していただけます。また病後のリハビリにも最適です。 ※ポールレンタル300円	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日 1週間前の 午前8時30分 から 電話申込	初回 無料 通常は 1,000円	要 相 談
	10/1～1/14 毎月第1・第3 木曜日	10:00～ 11:30					

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