

H 下高井戸運動場・区民集会所

☎ 03-5374-6191～2 📍 下高井戸 3-26-1

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3水曜日（区民集会所のみ）、年末年始

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

交 通 京王線「桜上水駅」から徒歩8分

京王井の頭線「西永福駅」から徒歩10分



下高井戸運動場

H	教室名	教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間				
H1	あおぞら太極拳	【要予約】 普段運動をしていない方へ 青空のもと中国古来の武術で代謝や 内臓機能を高めます。	15歳以上 (中学生除く) 各10名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	無 料 通常は 500円	不可
	10/2～11/27 毎週金曜日	9:00～ 9:50				

各教室のチケット利用は1回限り ※雨天・荒天の場合は中止になる場合があります。施設までご確認ください。

下高井戸運動場区民集会所

H	教室名	教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間				
H2	貯筋体操	【事前予約】 高齢者の方へ 筋力トレーニングやストレッチ、バラ ンス運動で体の調子を整えていきま す。	60歳以上 (60歳未満も可) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 2回目以降 500円 通常は 560円	要相 談
	10/15～1/21 毎月第3木曜日	10:20～ 11:20				
H3	ストレッチ＆ヨガ	【事前予約】 運動不足が気になる方へ 運動の中でじっくりと筋肉を伸ばして いきます。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	初 回 無 料 2回目以降 500円 通常は 790円	不可
	10/10～1/23 毎月第2・4土曜日 (12/28～1/4を除く)	19:40～ 20:30				
H4	ママ＆ベビーピラティス	【事前予約】 産後運動不足の方へ お子様の目にはいるところでママは 安心してピラティスでリフレッシュ!!	ママと 2歳未満の お子様 各5組	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	無 料 通常は 500円	不可
	10/2～1/29 毎週金曜日 (12/26、1/4を除く)	10:00～ 10:50				
H5	子連れヨガ	【事前予約】 正しい呼吸法とポーズで、身体の内側 から鍛えるヨガの基礎クラス。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	15歳以上 (中学生除く) 各4名	開催日の 1週間前より 事前電話申込 (先着順) 当日窓口へ	無 料 通常は 790円	不可
	10/6～1/26 毎週火曜日 (12/28～1/4を除く)	11:00～ 11:50				

TAC杉並区永福体育館
ビーチコート▼▶



下高井戸運動場▶

