

# MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2026 **冬**

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 FAX 03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- ふれあいスポ・レク体験会
  - 東京都スポーツ功労賞受賞
  - 杉並こども歌舞伎塾発表会
  - 東京2025デフリンピックメモリー
  - ユニバーサルタイム
  - これから募集の教室

## ふれあいスポ・レク体験会

日時 3月15日(日) 午前10時～午後3時

会場 高井戸地域区民センター  
3階体育室(高井戸東3-7-5)

障がいのある方もない方も  
スポーツ・レクリエーションを  
みんなでやってみよう!  
楽しもう!

参加費  
無料



▲eスポーツ体験



▲ペガーボール

**対象** 障がいの有無に関わらず興味のある方 ※定員はありません。

**内容** 各種目の実施時間はホームページでご確認ください ↓  
※内容については、変更になる場合があります。

- eスポーツ体験
- 全国障害者スポーツ大会種目体験&紹介
  - スラローム(車いす)
  - ジャベリックスロー
  - ビーンバック投
  - パネル展示
- スポ・レク体験会 **人気種目が体験できます!**



▲種目の実施時間は  
こちらから

**その他** 動きやすい服装で体育館シューズをお持ちください

**主催** 杉並区

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

●モルック

簡単なルールで誰でもすぐに楽しめるフィンランド発祥のゲームです。木の棒(モルック)を投げて、木のピン(スキットル)を倒して点を取っていきます。



●ペガーボール

安全に楽しく遊べる日本生まれのスポーツです。特殊なポンチョを着たペガーマン(鬼役)に柔らかいボールを投げてくつ付けます。



●ZUMBA GOLD

ラテン音楽などに合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネスです。誰でも気軽に楽しめます。



●ポンダンス

障がいのある方もない方も、一緒に楽しむことのできる健康ダンスです。杉並区オリジナルの「元気!勇気!ポンダンス」を踊ろう!



●フライングディスク

ディスク(円盤)を投げて競う、シンプルなスポーツです。何枚のディスクをゴール(円形の枠)に入れるかチャレンジしよう!



●スクエアボッチャ

「ボッチャ」をベースにアレンジした新しいスポーツです。4チームがプレーすることができ、より多くの人が同時に楽しめます。



### 令和7年度 東京都スポーツ功労賞 受賞

おめでとうございます

昨年12月19日、長年にわたりスポーツの普及、発展に貢献した功績により、杉並区スポーツ協会副会長の碓井和夫氏が東京都スポーツ功労賞を受賞されました。  
碓井氏は、野球競技の普及活動を行われ、スポーツ団体の役員なども務められています。

碓井 和夫 氏

杉並区スポーツ協会  
副会長



### 杉並 こども歌舞伎塾 発表会

入場無料  
予約申込み不要  
直接会場へ

演目

- 歌舞伎のお話
- 口上
- 長唄 寿・立回り
- 外郎売
- 白浪五人男 稲瀬川勢揃いの場

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



▲稽古の様子



▲発表会の様子▲



日時 1月24日(土) 開場 午後2時 開演 午後2時30分

会場 浜田山会館(浜田山1-36-3)

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



東京2025  
デフリンピック  
メモリー

# 杉並りかりのアスリート インタビュー

昨年11月、日本で初めて開催された、きこえない・きこえにくいアスリートの国際スポーツ大会「東京2025デフリンピック」。100周年の記念すべきこの大会を通して、デフスポーツを知り、聴覚障害の理解が深まった人も多いのではないのでしょうか。そして、この大会には、杉並区にゆかりのあるアスリート デフ卓球の亀澤理穂選手とデフビーチバレーボールの伊藤碧紀選手が出場しました。亀澤選手は女子団体戦で見事に銀メダルを獲得、伊藤選手は初めてのデフリンピックでベスト8に入り、私たちに勇気や感動を与えてくれました。今回は、そんな素敵な姿を見せてくれたお二人にお話を伺いました。



©東京都

## デフ卓球 亀澤理穂選手

平成2年杉並区生まれ。日本聾話学校卒業。小学1年生から卓球を始める。全国ろうあ者卓球選手権大会ほか、デフ卓球の主要大会で成績を残す。デフリンピックは台北2009大会から5大会連続出場し、9個のメダルを獲得。

## デフビーチバレーボール 伊藤碧紀選手

平成16年杉並区生まれ。都立中央ろう学校卒業。大東文化大学在学中。中学生でバレーボールを始め、その後ビーチバレーボールへ転向。全日本デフビーチバレーボール選手権では今年3連覇を達成。デフリンピックは東京2025大会が初出場。



5回目の出場となる今大会は、どのような気持ちで臨みましたか。

「忘れ物」である金メダルを獲りに行く、そして応援してくださっている皆様に感動や勇気を与えられるように、笑顔で自分らしいプレーをする気持ちで試合に臨みました。

女子団体戦で銀メダルを獲得されましたが、感想を教えてください。

正直、金メダルのためにここまで頑張ってきたので、大変悔しい気持ちです。でも、応援がなかったらメダルを獲れていなかった可能性もあったので、周りにはすごく感謝の気持ちでいっぱいです。

大会中、印象に残っている場面はありますか。

団体戦のポーランド戦のとき、

これまで勝ったことのないエースに勝てたことです。

亀澤選手にとって、卓球の魅力は何ですか。

年齢に関係なく、誰でもできる場所！

普段の練習で大切にしていることを教えてください。

感謝の気持ちを持ちながら、楽しくやること！

スポーツを頑張っている子どもたちへのメッセージをお願いします。

上手いく日もあれば、上手くない日もあると思います。でも、努力は必ず力になると思うし、自分を信じて楽しく頑張りたいです！がんばれ！！

初めてのデフリンピックは、どのような気持ちで臨みましたか。

初めての大舞台だったので、楽しむことをメインにして、勝ちに行きました。メダルも期待されていたので、絶対に持って帰ろうと思っていました。

見事にベスト8に入りましたが、いかがでしたか。

メダルを目指していたので、正直なところ全く満足していません。もっと戦えたのではと思いました。でも、しっかりと勝って進むことができたので成長を感じました。

今後の目標はありますか。

4年後のアテネデフリンピックでメダルを獲りに行きます。サテラ

イト\*でも1勝できるように技術を上げていきたいです。

\*一般社団法人日本ビーチバレーボール連盟が主催する国内大会の一つ。

伊藤選手にとって、ビーチバレーボールの魅力は何ですか。

スピードが感じられるプレーや頭脳を使ったプレーなど人によって戦い方が違うところです。

スポーツを頑張っている子どもたちへのメッセージをお願いします。

スポーツは楽しいところもたくさんあるけど、苦しくてやめなくなることもあると思います。でも、大丈夫!!その苦しさは今だけです。自分が頑張っている証拠です!苦しいけど楽しい。そう思えるときが来るので、諦めずに頑張ってください。



右から、杉並区聴覚障害者協会(以下杉聴協)会長 吉岡玲央氏、亀澤選手、岸本聡子区長、伊藤選手、杉聴協副会長 山本健良氏



## これから募集の教室

(対象期間:1月15日~3月31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 割=定期教室回数割対象 長=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)

### 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 2月22日(日)午前11時~午後1時 区内在住・在学・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 1月25日(日)、3月22日(日)午前11時~午後1時 障がいのある方・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

★自重筋力トレーニング 1月24日~3月28日の第2・4土曜、午前11時10分~午後0時40分(全5回) 一般区民 60名 1回/600円 大和弘明 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 毎月・水・金曜、午後3時20分~6時45分 年少~年長/小学1~3年生/小学3~6年生 15~60名 毎月/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 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 ①年中・年長②小学



生 ①各6名②各8名 ①1回/1,270円※

◆苦手克服(鉄棒) ①幼児②小学生 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 ①年中・年長②小学生 ①各6名②各8名 ①1回/1,000円※

◆苦手克服(跳び箱) ①幼児②小学生 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 ①年中・年長②小学生 ①各6名②各8名 ①1回/1,000円※

#### フィットネス

◆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15名 1回/790円※

◆ママ&ベビーヨガ 金曜、午前10時~10時50分 ママと1歳未満のお子様 各10組 1回/500円※

#### 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15名 1回/560円※

※ 開催日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



# ユニバーサルタイム

体を動かすって楽しい!!

「ユニバーサルタイム」は、障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、さまざまなプログラムを実施しています。

障がいのある方が対象

いつ来ても、いつ帰ってもOK  
※開催時間中

理学療法士、看護師が常駐

## 上井草スポーツセンターグラウンドの日をレポート

サポーター 保坂吉則さん

障がいのある方が運動しようとするサポートをしています。楽しく体を動かしてもらうこと、自分も楽しむことを大切にしています。さまざまな施設での「ユニバーサルタイム」に参加して、いろいろな体験をしてほしいです。体育館のエアートランポリンでは、これまで見たことのない笑顔になる人も多いんですよ。



キャッチボール



受付

看護師 国友優美さん

ケガや体調不良を予防するために会場を見回り、改善が必要なときはアドバイスをしたり、緊急時に動けるように準備したりしています。「ユニバーサルタイム」は安全面や体調管理への配慮がされていますし、障がいのある方が自分のペースで運動できます。



## フライングディスク



投げるのが好きです。ポッチャもよくやっています。  
AYAさん

理学療法士 宮川大さん

障がいのある方の「こんなことができるようになりたい」という声を聞いて、その人に合った運動をアドバイスしています。以前はジャンプできなかった人が、できるようになったときなどは嬉しいです。地域で継続的に運動できる「ユニバーサルタイム」に是非いらしてください。



## ミニハードルでステップワーク



メニューがいろいろ!

## ストレッチ



いろいろなお話がしながら♪  
いろいろなスポーツが好きです。職場の人に誘われて初めて参加しました。  
永ちゃん

## 野球



これまでに約30回参加しています。好きなときに、やりたいことができる「ユニバーサルタイム」が大好きです。最後に参加者とスタッフみんなでやるゲームもとても楽しみです。  
のりくん



天気が良くて、グラウンドが気持ちいいです。仲間に会うのも楽しみです。  
高田さん

## 今後のスケジュール(予定) ※受付は15分前から

### 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
1月28日(水)	午後3時～5時	体育館
2月21日(土)	午前10時～正午	
3月14日(土)	午後2時～4時	
		グラウンド

持ち物 体育館の日：飲み物、室内履き  
グラウンドの日：飲み物、着替え、タオル、寒い日は防寒用ウェア

### 荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 体育室・小体育室

日付	時間
2月7日(土)	午前10時～正午
3月4日(水)	午後3時30分～5時30分

持ち物 飲み物、室内履き

### TAC杉並区永福体育館 (永福1-7-6)

日付	時間	場所
3月18日(水)	午後2時30分～4時	ビーチコート

※雨天の場合は屋内で開催します。

持ち物 飲み物、着替え、タオル、厚手の靴下、寒い日は防寒用ウェア

最新情報、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

## 高円寺 みんなの体育館

### フィットネス

- ◆呼吸とヨガの入門クラス 毎月曜、午前11時15分～午後0時15分 一般区民 定16名 費1回/800円 講師 うえむら真希 ※
- ◆小さなボールでセルフメンテナンス 毎月曜、午後3時10分～4時10分 一般区民 定16名 費1回/800円 講師 HIKARU ※
- ◆ヨガ初級 毎月土曜、午後7時15分～8時35分 一般区民 定16名 費1回/1,000円 講師 今田直樹 ※ 電話またはHP内WEBで、各実施日1週間前から (WEBは前日まで/先着順)
- ◆四季のヨガ 第1・3水曜、午後3時15分～4時45分 一般区民 定18名 費1回/1,000円 講師 石丸あかね ※
- ★楽しく健康タイム ①② 毎月火曜 ①午前11時～正午 ②正午～午後1時 一般区民 定各70名 費1回/410円、①②連続1回/610円 講師 今田直樹 ※ 当日受付順



### パラスポーツ

- ◆誰でもダーツ教室 毎月第4日曜、午後1時～3時 区内在住・在学・在勤の知的障がいのある方・区民(小学生以下は保護者同伴) 定各16名 費1回/100円 講師 杉並区ダーツ協会 ※

※ 電話または受付で、各実施日1週間前から(先着順)

## 杉並第十小学校温水プール

### 子どもの教室

- ◆もうすぐ小学生 毎月3月2日～3月23日の月曜、午後4時15分～5時15分(4回) 区内在住・在園の5・6歳の子ども 定20名 費4,400円 講師 ニッセイファシリティ ※1
- ◆にがてにチャレンジ 毎月3月2日～3月23日の月曜、午後5時35分～6時35分(4回) 区内在住・在学の小学1・2年生 定20名 費4,400円 講師 ニッセイファシリティ ※1
- ◆アーティスティックスイミング教室体験会 毎月3月14日(土) 午後5時～7時 区内在住・在学の小・中・高校生(平泳ぎ、クロール、背泳ぎ3泳法とも25m以上泳げること) 定20名 費入場料のみ(260円、高校生は500円) 講師 小川みゆき ※ 電話で、2月14日から(先着順)

### フィットネス

- ◆木曜アクアサイズ ①シェイプアップ ②ベーシック 毎月1月22日・2月19日・3月19日の木曜 ②2月5日・3月5日の木曜、午前10時～10時55分 一般区民 定各20名 費1回/500円 講師 吉田雅美 ※2
- ◆初心者向けビギナースイミング 毎月1月20日・27日の火曜、午前10時～10時55分 一般区民 定各10名 費入場料のみ 講師 HIKARU ※2

## 水泳


- ◆プレストナイト ①② 毎月1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 定各10名 費入場料のみ 講師 高巻美砂 ※2
- ◆クロールナイト ①② 毎月2月6日・20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 定各10名 費入場料のみ 講師 山崎巨人 ※2
- ◆バタフライナイト ①② 毎月3月6日・13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 定各10名 費入場料のみ 講師 高巻美砂 ※2
- ★ワンポイントレッスン 毎月1月18日～3月15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年生までは水着着用の保護者の付添いが必要) 定各8名 費入場料のみ 講師 飛田慶子・斎藤伊都子 ※ 当日午前9時50分からプールサイドで受付
- ◆泳力アップ ①中級コース ②初級コース 毎月1月18日～3月15日の第3日曜 ②2月1日～3月1日の第1日曜、午前11時～11時55分 一般区民 定各8名 費入場料のみ 講師 ①斎藤伊都子 ②飛田慶子 ※2



- ※1 毎月2月1日から2月12日までに杉並区スポーツ振興財団ホームページから申し込み
- ※2 電話で、各実施日7日前の午前10時から(先着順)

ひき続き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: 1月15日～3月31日)

★=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)

## 松ノ木運動場

### 球技・ゲーム

◆アルティメット教室①②時1月16日～3月27日の金曜  
①午後5時～6時②午後6時～7時(祝日を除く、全10回)  
小学生以上定各30名費1回/1,000円※

### フィットネス

◆寿ノルディックウォーキング  
時1月15日～3月19日の第1・3木  
曜、午前10時～11時30分(祝日  
を除く、全5回)小学生以上定20名費  
1回/1,000円※



※ 申 電話・窓口受付で、開催日1週間前の午前8時30  
分から※空きがある場合は予約なしでも参加可能

## TAC杉並区上井草スポーツセンター

### 子どもの教室

◆年中・年長サッカー教室時木曜、午後3時20分～4時  
年中・年長定15名費1回/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  
時木曜①午後4時20分～5時20分②午後5時30分～6時  
45分小学生1・2年生②小学3～6年生定各30名費1回  
/570円FC東京※1

◆親子サッカー教室①2歳児と保  
護者②3・4歳児と保護者時水曜①  
午前11時10分～11時50分②午後  
0時15分～0時55分小学生①2歳児と保  
護者②3・4歳児と保護者定各15組  
30名費1回/570円FC東京FC杉並  
子育て応援券使用可※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年生時火曜①午後3時10分～3時55分②午後4  
時5分～4時50分小学生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

★割ママ&ベビーヨガ時1月21日～3月25日の水曜、午  
前10時～10時50分(祝日を除く)産後のお母さまとお  
子様(ハイハイくらいまで)定8組費1回/1,200円※2

◆体操教室①幼児クラス②小学生クラス時月・水曜の  
①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分  
①3歳半～未就学②小学生定月曜20名、水曜15名費  
1,270円×月開催数

### フィットネス

★割寿健康いきいき体操時1月18日  
～3月22日の日曜、午後1時10分～2時  
一般区民定10名費1回/1,200円※2  
★割燃焼系ボクシングエクササイズ  
時1月18日～3月22日の日曜、午後4時  
40分～5時30分一般区民定10名費  
1回/1,200円室内シューズ必要※2  
★割かんたんステップ時1月21日～3  
月25日の水曜、午前9時～9時50分(祝日を除く)一般  
区民定10名費1回/1,200円室内シューズ必要※2  
★割かんたんエアロ時1月21日～3月25日の水曜、午前  
10時～10時50分(祝日を除く)一般区民定10名費1回  
/1,200円室内シューズ必要※2



### シニア向け

★寿フレイル予防体操時1月19日～3月23日の月曜、午  
後2時～2時50分(祝日を除く)高齢者対象(16歳以上  
の方も参加可)定20名費1回/500円※3

### 水 泳

◆はじめての水中運動時1月19日～3月23日の月曜、  
午後7時55分～8時45分(祝日を除く、10回)一般区民  
定8名費10回/9,900円※2

★寿ステップアップエクササイズ時1月20日～3月24日  
の火曜、午後1時～1時50分一般区民定10名費1回  
/800円※3

★姿勢づくり水中運動※ショートプログラム時1月19日  
～3月23日の月曜、午前9時30分～9時50分(祝日を除く)  
一般区民定各15名費無料(プール入場券で参加可)

★泳法ワンポイント※ショートプログラム時1月21日～3  
月25日の水曜、午後2時10分～2時30分(祝日を除く)一  
般区民定各15名費無料(プール入場券で参加可)

★水中運動※ショートプログラム時1月16日～3月27日  
の金曜、午後2時30分～2時50分(祝日を除く)一般区  
民定各15名費無料(プール入場券で参加可)

### パラスポーツ

◆スマイルサッカー教室時木曜、午後5時30分～6時40  
分障がい児と健常児の小学生と中学生定30名費1回  
/690円FC東京※1

※1 申 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 申 3月までの教室で、随時募集  
※3 申 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

### フィットネス

◆寿ボディメイクエクササイズ時1月  
10日～3月28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)定30名費1回/800円※

◆寿おなかスッカリ時1月18日～3月  
15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)定  
35名費1回/800円室内履き持参※

◆エナジーフィットネス時1月24日～  
3月28日の第2・4土曜、午前10時30分～11時20分15  
歳以上(中学生を除く)定35名費1回/800円室内履き  
持参※

◆ピラティス時1月18日～3月15日の第1・3日曜、午前10  
時30分～11時20分15歳以上(中学生を除く)定35名  
費1回/800円※

◆セミプライベートピラティス時1月20日～3月24日の火  
曜、午後4時30分～5時20分15歳以上(中学生を除く)  
定5名費1回/1,500円※

※ 申 HPまたはハガキで、毎月1日～15日※空きがある  
場合は、直前まで受付可能



## TAC杉並区永福体育館

### 子どもの教室

◆はだしてサッカー①②③時1月19日～3月23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、全9回)小学生①3歳～  
未就学児②小学1～3年生③小学4～6年生定各20名費1  
回/1,270円※1

◆①ちびっこダンス②キッズダンス時火曜①午後3時15  
分～4時15分②午後4時30分～5時30分小学生①年中・年長

②小学生定各20名費各1,270円×月開催数※2

◆ビーチバレー時1月20日～3月24日の火曜、午後4時15  
分～5時15分(全10回)小学生定16名費1回/1,270円  
※3

◆はだしてからだ遊び時1月21日～3月25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  
就学児定12名費1回/1,270円※1

◆はだして体力向上プログラム①②時1月21日～3月25  
日の水曜①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～6  
時40分(休館日を除く、全8回)小学生①小学1～3年生②小学  
4～6年生定各15名費1回/1,270円※1

◆苦手克服 鉄棒教室①②時1月28日～3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)小学生①年中・年長②小学  
生定各10名費1回/1,000円  
※1

◆幼児体操時金曜、午後3  
時20分～4時20分年中・  
年長定16名費1,270円×月  
開催数※2

◆苦手克服 とび箱教室①②時1月21日～3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)小学生①年中・年長②小学生定各10名費1回/1,000円  
※1



### 親子の教室

◆親子で和おどり教室時1月24日～3月28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  
保護者定15名費1回/1,270円※1

### 球技・ゲーム

◆みんなのビーチサッカー時1月21日～3月25日の水  
曜、午後7時20分～8時50分(休館日を除く、全8回)中  
小学生以上定24名費1回/1,270円※3

### フィットネス

◆スタイルアップトレーニング時1月19日～3月23日の月  
曜、午後7時10分～7時55分(祝日を除く、全9回)一般  
(15歳以上中学生を除く)定5名費1回/700円※1

◆ピラティス時1月21日～3月25日の水曜、午後1時10分  
～1時55分(休館日を除く、全8回)一般(15歳以上中  
学生を除く)定10名費1回/700円※1

◆バレトン時1月21日～3月25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)定10名費1回/700円※1

◆はじめてのバレトン時1月15日～3月26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)定10名費1回/700円※1

◆リラックスヨガ時1月15日～3月26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)定10名費1回/700円※1

◆コアトレーニング時1月16日～3月27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)定5名費1回/700円※1

◆夜ヨガ時1月16日～3月27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)定10  
名費1回/700円※1

◆大人のスラックライン時1月17日～3月21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)定10名費1回/1,000円※3

◆和おどり姿勢改善時1月24日～3月28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)定15名費1回/700円※1

※1 申 開催日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 申 電話☎電話で体験予約を受付  
※3 申 開催日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

※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



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



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



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



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



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



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



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

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

上記①～⑤をご記入の  
上、各施設へお送りく  
ださい。

1人1枚

〈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

※託児のある場合は託児希望の有無、お子様の  
氏名・年齢をご記入ください。  
※消えるボールペンは使用しないでください。

〈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。