



# 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 FAX03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



PICK UP!

- ふれあいスローラク体験会
- 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 スポーツ・レクリエーション体験会

障がいのある方もない方も  
みんなでやってみよう!  
楽しそう!

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)

△eスポーツ体験

© SUGINAMI CITY

△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
- スポーツ・レク体験会 **人気種目が体験できます!**
  - モルック
  - ペガーボール
  - ZUMBA GOLD
  - ポンダンス
  - フライングディスク
  - スクエアボッチャ

**申込不要**  
(種目により  
当日整理券を  
配布します)

**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)

## 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
- 外郎壳
- 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

# 杉並ゆかりのアスリート 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。

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、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つ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、誰でもできるところ!

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。

上手くいく日もあれば、上手くいか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ってほしいです! がんばれ!!

## デフビーチ バレーの伊藤碧紀選手

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。中学生でバレーを始め、その後ビーチバレーへ転向。全日本デフビーチバレー選手権では今年3連覇を達成。デフリンピックは東京2025大会が初出場。



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、苦しくてやめた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。



## これから 募集の教室

(対象期間: 1月15日~3月31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 時2月22日(日)午前11時~午後1時 対区内在住・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 時1月25日(日)、3月22日(日)午前11時~午後1時 対障がいのある方・どなたでも 日本ウォーキングフットボール連盟※

※ 場高円寺みんなの体育館 定各回30名程度(当日先着) 申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) 他運動靴(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

★<sup>寿</sup>自重筋力トレーニング 時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) 対一般区民 定60名 費1回/600円 師大和弘明申当日受付

#### 下高井戸運動場・下高井戸区民会館

#### 子どもの教室

◆下高井戸サッカースクール 時月・水・金曜、午後3時20分~6時45分 対年少~年長/小学1~3年生/小学3~6年生 定15~60名 費1回/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 時第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45分 対①年中・年長②小学生 定①各6名②各8名 費1回/1,000円



生定①各6名②各8名 費1回/1,270円

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

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

#### フィットネス

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

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

#### シニア向け

◆貯筋体操 時第3木曜、午前10時20分~11時10分 対概ね60歳以上 定各15名 費1回/560円

※ 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

# ユニバーサルタイム

体を動かすって楽しい!

上井草  
スポーツセンター  
グラウンドの日を  
リポート

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と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

フライングディスク



投げるのが  
好きです。ボッチャも  
よくやっています。  
AYAさん

「ユニバーサルタイム」は、障がい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

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



楽しくお話し  
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

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。

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」には是非いらしてください。

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行う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)

荻窪体育館 (荻窪3-47-2) 体育室・小体育室

TAC杉並区永福体育館 (永福1-7-6)

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

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

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



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

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

- ◆寿呼吸とヨガの入門クラス 時月曜、午前11時15分～午後0時15分 対一般区民 定16名 費1回/800円 師うえむら真希※
- ◆寿小さなボールでセルフメンテナンス 時火曜、午後3時10分～4時10分 対一般区民 定16名 費1回/800円 師HIKARU※
- ◆寿ヨガ初級 時土曜、午後7時15分～8時35分 対一般区民 定16名 費1回/1,000円 師今田直樹 申電話またはHP内WEBで、各実施日1週間前から(WEBは前日まで/先着順)
- ◆寿四季のヨガ 時第1・3水曜、午後3時15分～4時45分 対一般区民 定18名 費1回/1,000円 師石丸あかね※
- ★寿楽らく健康タイム①② 時火曜①午前11時～正午②正午～午後1時 対一般区民 定各70名 費1回/410円、①②連続1回/610円 師今田直樹 申当日受付順

### パラスポーツ

- ◆寿誰でもダーツ教室 時第4日曜、午後1時～3時 対区内在住・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 師杉並区ダーツ協会※

## 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 時3月2日～3月23日の月曜、午後4時15分～5時15分(4回) 対区内在住・在園の5・6歳の子ども 定20名 費4,400円 師ニッセイファシリティ※1
- ◆にがてにチャレンジ 時3月2日～3月23日の月曜、午後5時35分～6時35分(4回) 対区内在住・在学の小学1・2年生 定20名 費4,400円 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 時3月14日(土) 午後5時～7時 対区内在住・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) 師小川みゆき 申電話で、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 時①1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 対一般区民 定各20名 費1回/500円 師吉田雅美※2
- ◆初心者向けビギナースイミング 時1月20日・27日の火曜、午前10時～10時55分 対一般区民 定各10名 費入場料のみ 師HIKARU※2

## 水泳

◆ブレストナイト①② 時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 対一般区民 定各10名 費入場料のみ 師高巻美砂※2

◆クロールナイト①② 時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 対一般区民 定各10名 費入場料のみ 師山崎巨人※2

◆バタフライナイト①② 時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 対一般区民 定各10名 費入場料のみ 師高巻美砂※2

★ワンポイントレッスン 時1月18日～3月15日の第1・3日曜、午前10時～10時55分 対区内在住・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 師飛田慶子・斎藤伊都子 申当日午前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 時①1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 対一般区民 定各8名 費入場料のみ 師①斎藤伊都子②飛田慶子※2



\*1 申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 申電話で、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!

**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 ●=定期教室回数割り対象  
●=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)

**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)  
対小学生以上定各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) 対一般定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 対年中・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 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 対①小学1・2年生②小学3～6年生定各30名費1回/570円師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 対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円師FC東京他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 対①4歳～未就学児②小学1～3年生定各20名費1回/690円師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)対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 対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 対一般区民定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 対一般区民定10名費1回/1,200円他室内シユーズ必要※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)対一般区民定10名費1回/1,200円他室内シユーズ必要※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)対一般区民定10名費1回/1,200円他室内シユーズ必要※2

\* 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

**シニア向け**

★春フレイル予防体操 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)対高齢者対象(16歳以上の方も参加可)定20名費1回/500円※3

**水泳**

◆割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)対一般区民定8名費10回/9,900円※2

★春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 対一般区民定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)対一般区民定各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)対一般区民定各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)対一般区民定各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 対障がい児と健常児の小学生と中学生定30名費1回/690円師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 対15歳以上(中学生を除く)定30名費1回/800円※4

◆寿おなかスッキリ 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 対15歳以上(中学生を除く)定35名費1回/800円他室内履き持参※5

◆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 対15歳以上(中学生を除く)定35名費1回/800円他室内履き持参※6

◆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 対15歳以上(中学生を除く)定35名費1回/800円※7

◆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 対15歳以上(中学生を除く)定5名費1回/1,500円※8

\* 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**

◆はだしでサッカー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) 対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 対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) 対小学生定16名費1回/1,270円※3

◆はだしでからだ遊び 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) 対3歳～未就学児定12名費1回/1,270円※1

◆はだしで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) 対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) 対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 対年中・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) 対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) 対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) 対中学生以上定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) 対一般(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) 対一般(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) 対一般(15歳以上中学生を除く)定10名費1回/700円※1

◆はじめのバレトン 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) 対一般(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) 対一般(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) 対一般(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) 対一般(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) 対一般(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) 対一般(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 申電話他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

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

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

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。