

MySports マイスポーツ **すぎなみ**

2026 **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!
 - 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
 - 杉並こども歌舞伎塾
 - ユニバーサルタイム
 - ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール
 - 親子でカヌー体験会
 - ファミリー駅伝実行委員募集
 - お知らせ
 - これから募集の教室

夏だ! プールに行こう!

気軽に行ける『家チカ』プールで 水を楽しもう!



利用料金

1時間
大人 250円
子ども 130円
(4歳~中学生)

※区内在住・在勤・在学の高校生相当までの方は、手続きにより左記料金が免除となります(右QRコード)。ただし、**7月1日~9月10日は免除対象外のため、有料です。**
※区内在住の65歳以上の方と、区内在住・在勤・在学の障がいのある方は減額となります(大人130円、子ども70円)。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。
※屋内プール共通のICカードがあります。一部キャッシュレス決済に対応しています。



杉並第十小学校温水プール

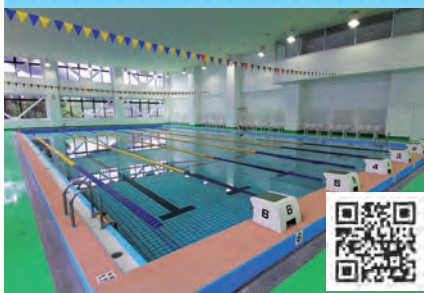


☎03-3318-8763

和田 3-55-49

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(祝日に当たる場合はその翌日)・年末年始

高井戸温水プール



☎03-3331-7841

高井戸東 3-7-5

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(祝日に当たる場合はその翌日)・年末年始

大宮前体育館



☎03-3334-4618

南荻窪 2-1-1

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(祝日に当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



☎03-3390-5707

上井草 3-34-1

施設内容 一般用(6コース)・幼児用
利用時間 月曜日~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20日(海の日)~8月31日は午前7時から利用可
休館日 毎月第3木曜日(祝日に当たる場合はその翌日)・年末年始



和田堀公園プール
☎03-3313-4455
(7/1~9/10のみ)
大宮 2-2-10
施設内容 一般用、幼児用



和田堀公園プール
公式X(旧Twitter)
アカウント

開場期間 7/1(水) ~ 9/10(木) 午前9時~午後6時

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



※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
※本期間は子どもの一般使用料金免除の対象外です。上記料金がかりますので、ご注意ください

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

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。

問合せ 杉並区区民生活部スポーツ振興課 ☎03-5307-0766

- 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。
 - ◆フリーエリアではドーナツ型の浮輪、アームヘルパー、ビーチボールをご利用いただけます。ヌードルや水鉄砲、大きな浮輪はご利用いただけませんのでご了承ください。
 - ◆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。休場等につきましては、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5日(土)午後2時~9月6日(日)午後6時の期間は、杉並区スポーツ祭を開催するためご利用できません。
 - ◆開場期間中に2回の清掃休場をいたします。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。
 - ◆当施設に駐車場はありません。公共交通機関や自転車でお越しください。

プールを開放します!

プールを開放する学校と日程

高円寺学園 高円寺北 1-4-11	8月1日(土) ~ 8月15日(土)
阿佐ヶ谷中学校 阿佐谷南 1-17-3	8月10日(月) ~ 8月17日(月)

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。

利用料金 1人1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き添いが必要です。
※車・バイク・自転車での来校はご遠慮ください。
※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地域の学び推進課 学校開放担当 ☎03-3312-2111 (代表)

プール利用に当たってのお願い

●利用時には、着替えの時間を含みます。●屋内プールのご利用に当たっては「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。●プール場内には、水・お茶・スポーツドリンクに限り持ち込みいただけます(ふたのできる容器のみ)。



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

すぎなみ スポーツアカデミーとは

誰もが安全に楽しくスポーツに親しむことができるように、スポーツに関する知識や技術を学ぶ多様なプログラムを提供しています。どなたでも受講できる一般向けの講座やアカデミー修了者を対象としたより専門的な講座があります。

ジュニアスポーツ 支援講座



子どものスポーツを応援する講座で、子ども向けと大人向けがあります。今回は、2講座を紹介します。

大人
向け

子どもの運動習慣づくりのヒント

子どもに楽しく運動を続けてほしいけど、どうしたらよい？大人ができるアプローチについて学びます。

場 所 産業商工会館 展示場(阿佐谷南3-2-19)
日 時 9月5日(土) 午後2時～3時30分
講 師 齋藤 めぐみ
(敬愛短期大学現代子ども学科教授)
対 象 区内在住・在勤・在学の15歳以上の方
(中学生を除く)
募集人数 30名(申込順) **参加費** 500円(当日支払)
申込み 下記「申込み」から、8月23日(日)まで



齋藤めぐみ 短期大学を卒業後、幼稚園教諭を経験し、渡米。帰国後はPR代理店営業勤務。その後、大学に編入、大学院で修士号・博士号取得。現在は、大学教員として、保育の5領域のひとつ「健康」を教えている。

中学生
向け

食べ方で変わる！ 夏休みの体づくり講座 ～計画と実践～

場 所 高円寺学園 多目的・ランチルーム(3階)
(高円寺北1-4-11)
日 時 7月11日(土) 午後2時～3時30分
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
募集人数 30名(申込順)
参加費 500円(当日支払)
申込み 下記「申込み」から

開催
間近

主 催 杉並区 主 管 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団



杉並こども歌舞伎塾

わかとやはんのじょう

若和屋帆之丞先生による、歌舞伎の体験会と稽古です。歌舞伎を通して立ち居振る舞い、挨拶など礼儀作法を身に付け、七五調の美しい日本語や着物の着付け等の体験から、日本の文化を肌で感じることができます。



【講師】
若和屋帆之丞
(わかとやはんのじょう)



杉並区公式アニメキャラクターなみすけ
© SUGINAMI CITY

体験会

日 時 8月24日(月)
午後2時～3時30分
(受付は午後1時30分から)
会 場 高井戸小学校 体育館
(高井戸西2-2-1)
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 下記「申込み」から、7月15日(水)～8月13日(木)
持ち物 動きやすい服装、靴下(裸足は不可)、飲み物、外履きを入れる袋



稽古の様子

歌舞伎塾

稽 古
令和8年 10月10日(土)・17日(土)・24日(土)
11月7日(土)・28日(土)
12月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)
令和9年 1月9日(土)・16日(土)・23日(土) 全12回
★1月30日(土)に発表会を予定しています
時 間 午後6時～8時30分
場 所 都立西高校 武道場(宮前4-21-32)
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** 6,000円
申込み 下記「申込み」から、8月15日(土)～9月15日(火) 内いたします。



発表会の様子

その他
浴衣、足袋、扇子などの用具をご用意いただきます。
詳細は稽古開始前にご案内いたします。

主 催 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 後 援 杉並区

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
<http://sports-suginami.resv.jp/> または右QRコード



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)



ユニバーサルタイム

体を動かすって
楽しい!!

障がいの
ある方が対象

自由に選んで
楽しめます

理学療法士、
看護師が常駐

いつ来ても、
いつ帰ってもOK



最後のサッカーゲームが盛り上がる!

日 付	時 間	場 所
7月1日(水)	午後3時30分～5時30分	体育室・小体育室
8月1日(土)	午前10時～正午	
9月2日(水)	午後3時30分～5時30分	

※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
7月22日(水)	午後3時～5時	体育館
8月26日(水)	午後3時～5時	

※受付は15分前から

スラックライン
ぐらぐら揺れるつなの上を
渡ってみよう!



新たな一歩!
トレーニングルームを
体験

TAC杉並区永福体育館(永福1-7-6)

日 付	時 間	場 所
7月29日(水)	午後3時～5時	体育館

※受付は15分前から

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

最新情報、プログラム
等の詳細は区ホーム
ページへ



ふれあいフットサル・ ウォーキングフットボール



ふれあいフットサル

「ボールを蹴るだけ」「シュートだけやりたい」という方もぜひご参加ください

日 時 8月23日(日)
午前11時～午後1時
対 象 区内在住・在学・通所の障がいのある方※
講 師 杉並区サッカー連盟

ウォーキング フットボール

障がいのある人もない人も、子どももお年寄りも一緒に楽しめるスポーツです

日 時 7月26日(日)
午前11時～午後1時
対 象 障がいのある方※
・ない方などでも
講 師 日本ウォーキング
フットボール連盟

※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)

場 所 高円寺みんなの体育館(高円寺南2-36-31)
定 員 各30名程度(当日先着) **参加費** 無料
申込み 不要 ※初めて参加する方は、事前に電話(下記問合せ)でお申し込みください。
持ち物 運動靴(上履き)、飲み物、タオル
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)
[当日の連絡先] 高円寺みんなの体育館 ☎03-3312-0313

親子向け
野外
スポーツ

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
(青梅市大柳町1392)

日 時 8月8日(土)、8月16日(日)
いずれも ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

講 師 NPO法人青梅市カヌー協会

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 各10組(抽選)

参加費 1組5,000円(大人3,000円 子ども2,000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(金)まで

持ち物 水着、タオルなど

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)



ボランティア
募集

第25回 すぎなみ名物ファミリー駅伝
実行委員募集

すぎなみ名物ファミリー駅伝とは？
子どもも大人も一緒に楽しんで走る駅伝です。
ゴールまでの予想タイムを申告し、当日の実測タイムと
の差が一番少ないチームが優勝！

「すぎなみ名物ファミリー駅伝」の
準備、企画・運営のお手伝いを
していただける方を募集します。

任 期 8月～9年3月(予定)

委員会 月1回程度(平日夜間)
杉並区役所会議室(予定)

対 象 区内在住・在勤・在学の
18歳以上の方

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)

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(水)まで



令和9年
2月21日(日)
蚕糸の森公園運動場

予定



お知らせ

下高井戸おおぞら公園スポーツコート
利用申込について

10月18日
オープン

下高井戸おおぞら公園スポーツコート(運動場及び管理棟内の
多目的ルーム)(下高井戸2-28-23)について、10月利用分の1
次抽選申込を開始します(個人登録を除く)。さざんかねっと
にて、7月6日(月)から7月16日(木)まで
にお申し込みください。
なお、さざんかねっと
を利用するには、各ス
ポーツ施設での事前登
録が必要です。



スポーツコート
※画像はイメージです

管理棟



さざんかねっと
ホームページ

これから
募集の教室

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。申込順、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 ㊦＝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)

(対象期間：7月1日～9月14日)

荻窪体育館

フィットネス

★㊦楽しく健康タイム『夏ヨガ』
㊦7月1日～9月9日の水曜(8/12
を除く)①午前11時～11時50分
②正午～午後0時50分(各計8
回)㊦一般区民㊦①②各60名㊦
各410円①②連続参加610円㊦
林田寛子㊦当日先着順

★㊦ふらっとエクササイズ『姿勢改善・腰痛予防』㊦第
2・4土曜、午前11時10分～午後0時40分㊦一般区民㊦
60名㊦600円㊦戸井田ノリシゲ㊦当日先着順

パラスポーツ

◆サウンドテーブルテニス教室㊦7月19日(日)午前10
時～正午㊦一般区民㊦20名㊦無料 区外の方は300円
㊦東京都サウンドテーブルテニス協会㊦電話で、7月12
日まで(先着順)㊦荻窪駅からの誘導サポートあり(希望
者は申込時に申出)。障害のある方、ない方など誰でも
参加可能。持ち物は室内運動靴、飲み物、タオル、動きや
すい服装

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㊦月・水・金曜、午後3時20
分～6時50分㊦年少～年長、小学1～3年生、小学3～6年
生㊦15～60名㊦月/5300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㊦各1270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㊦各1000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㊦各1000円※

フィットネス

◆㊦あおぞら太極拳㊦金曜、午前9時～9時50分㊦15歳
以上(中学生を除く)㊦30名㊦500円㊦雨天の場合休講
になる可能性あり※

◆㊦あおぞらヨガ㊦金曜、午前10時～10時50分㊦15歳
以上(中学生を除く)㊦30名㊦500円㊦雨天の場合休講
になる可能性あり※

◆ママ&ベビーピラティス㊦金曜、午前10時～10時50
分㊦ママと1歳未満のお子様㊦10組㊦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㊦15名㊦560円※

カルチャー

◆クラフト教室㊦第2・4土曜、午前10時30分～正午㊦15
歳以上(中学生を除く)㊦15名㊦各1000円※

※㊦電話で、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

高円寺 みんなの体育館

フィットネス

◆㊦ヨガ呼吸入門クラス㊦月曜、午前11時5分～11時
55分㊦一般区民15歳以上中学生除く㊦16名㊦800円㊦
植村まき※

◆㊦ヨガ足裏土台クラス㊦月曜、午後0時5分～0時55分
㊦一般区民15歳以上中学生除く㊦16名㊦800円㊦植村
まき※

◆㊦小さなボールでセルフメンテナンス㊦火曜、午後3
時10分～4時10分㊦一般区民15歳以上中学生除く㊦16
名㊦800円㊦HIKARU※

◆㊦四季ヨガ教室㊦水曜、午前11時15分～午後0時15
分㊦一般区民15歳以上中学生除く㊦18名㊦800円㊦石
丸あかね※

◆㊦こことちヨガ㊦水曜、午後3時15分～4時15分㊦一般
区民15歳以上中学生除く㊦16名㊦800円㊦植村まき※

★㊦楽しく健康タイム①㊦㊦火曜①午前11時～正午②
正午～午後1時㊦㊦一般区民15歳以上中学生除く㊦70名
㊦各410円、①②連続受講610円㊦今田直樹㊦当日受付
順

◆㊦ヨガ初級㊦土曜、午後7時15分～8時35分㊦一般区
民15歳以上中学生除く㊦16名㊦1000円㊦今田直樹㊦
電話またはHP内WEBで、1週間前から

パラスポーツ

◆㊦誰でもダーツ㊦7月26日(日)・8月23日(日)、午後1
時～3時㊦㊦一般区民(小学生は保護者同伴)㊦16名㊦
100円㊦杉並区ダーツ協会※

※㊦電話または受付で、1週間前から

杉並第十小学校温水プール

フィットネス

◆木曜アクアサイズ ベーシック㊦9月10日の第2木
曜、午前10時～10時55分㊦一般区民㊦20名㊦500円㊦
吉田雅美㊦電話で、1週間前の午前10時から

水 泳

★夏休みワンポイントレッスン①②㊦7月4日～8月29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き添いが必要)㊦各8名
㊦入場料のみ㊦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㊦金曜、午後5時～6時15分(8/14
除く)㊦小学生以上㊦30名㊦1000円※

引き続き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：7月1日～9月14日)

★=予約不要 割=定期教室回数割対象
券=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

フィットネス

◆**券**ノルディックウォーキング**割**第1・3木曜、午前10時～11時30分(8/6・20を除く) **割**一般**定**20名**費**1000円**※**
※ **割**電話または受付で、開催日の1週間前8時30分から※空きがある場合は予約なしでも参加可能

T A C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****割**木曜、午後3時20分～4時**割**年中・年長**定**15名**費**800円**割**FC東京**※**1
◆**ステップアップサッカー教室**①1～3年生②4～6年生**割**木曜①午後4時20分～5時20分②午後5時30分～6時40分**割**①小学1～3年生②小学4～6年生**定**各30名**費**各570円**割**FC東京**※**1
◆**幼児体操****割**月・水曜、午後3時15分～4時15分(祝日を除く) **割**3歳半～未就学児**定**月曜20名・水曜15名**※**2
◆**ジュニア体操****割**月曜、午後5時45分～6時45分(祝日を除く) **割**後転・側転・壁倒立1分以上できる小学1年生～中学生**定**20名**※**2
◆**幼児バレエ****割**火曜、午後3時～4時(祝日を除く) **割**4歳～未就学児**定**20名**※**2
◆①**幼児空手**②**小学生空手****割**月曜①午後4時30分～5時30分②午後5時45分～6時45分(祝日を除く) **割**①4歳～未就学児②小学生**定**各20名**※**2

親子の教室

★**割**ママ&ベビーヨガ**割**水曜、午前10時～10時50分(祝日を除く) **割**産後のお母さまとお子様(ハイハイくらいまで) **定**8組**費**1200円**※**3

フィットネス

★**割** **券**健康いきいき体操**割**日曜、午後1時10分～2時(祝日を除く) **割**一般区民**定**10名**費**1200円**※**3
★**割** **かんたんステップ****割**水曜、午前9時～9時50分(祝日を除く) **割**一般区民**定**10名**費**1200円**割**室内履き必須**※**3
★**割** **かんたんエアロ****割**水曜、午前10時～10時50分(祝日を除く) **割**一般区民**定**10名**費**1200円**割**室内履き必須**※**3

シニア向け

★**券**フレイル予防体操**割**月曜、午後2時～2時50分(祝日・8/17を除く) **割**高齢者対象(16歳以上の方も参加可) **定**20名**費**500円**割**室内履き必須**※**4

水 泳

★**初めての水なれ****割**7月2日～9月11日の木・金曜、午前11時～11時40分(休館日・7/21～9/3を除く) **割**オムツの取れた2歳児半～未就学児**定**6名**費**初回/無料(指定水泳帽代310円)2回目以降330円**※**4
◆**割** **はじめての水中運動****割**月曜、午後7時55分～8時45分(祝日を除く) **割**一般区民**定**8名**費**10回/9900円**※**3
★**券** **ステップアップエクササイズ****割**火曜、午後1時～1時50分(祝日・7/21～9/3を除く) **割**一般区民**定**10名**費**800円**※**4
★**姿勢づくり水中運動(ショートプログラム)** **割**月曜、午

前9時30分～9時50分(祝日・7/21～9/3を除く) **割**一般区民**定**15名**※**5
★**泳法ワンポイント(ショートプログラム)** **割**水曜、午後2時10分～2時30分(祝日・7/21～9/3を除く) **割**一般区民**定**15名**※**5
★**水中運動(ショートプログラム)** **割**金曜、午後2時30分～2時50分(祝日・7/21～9/3を除く) **割**一般区民**定**15名**※**5

パラスポーツ

◆**インクルーシブサッカー教室****割**第4木曜、午後5時30分～6時40分**割**障がい児と健常児の小学生と中学生**定**30名**費**690円**割**FC東京**※**1
※1 **割**一次募集：前月22日～26日にwebで 二次募集：前月28日に電話で※定員を超えた場合はキャンセル待ち
※2 **割**webで、随時**費**月謝制(月4回の場合5020円)
※3 **割**8月までの教室で、随時募集
※4 **割**総合受付で参加費を支払い、教室開始30分前から(先着順)
※5 **費**無料(プール入場券で参加可)

高井戸温水プール

フィットネス

◆**水曜夜間ヨガ**①②**割**9月2日～10月28日の水曜①午後6時15分～7時15分②午後7時30分～8時30分(計8回) **割**区内在住16歳以上**定**各9名**費**全8回11200円**割**ヨガインストラクター **割**往復はがきで、7月23日～8月2日(抽選)

T A C杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

◆**親子サッカー教室**①**2歳児と保護者**②**3～4歳児と保護者****割**水曜①午前11時10分～11時50分②午後0時15分～0時55分**割**①2歳児と保護者②3～4歳児と保護者**定**各15組30名**費**各570円**割**FC東京 **割**一次募集：前月22日～26日にwebで 二次募集：前月28日に電話で※定員を超えた場合はキャンセル待ち
◆**小学生HIPHOP**①**低学年**②**高学年****割**火曜①午後4時30分～5時30分②午後5時45分～6時45分**割**①小学1～3年生②小学3～6年生**定**各30名**割**室内履き必須 体験800円①年長5名まで受入可**※**1
◆①**幼児体操**②**小学生体操****割**木曜①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分**割**①3歳半～6歳②小学1～6年生**定**各20名**割**体験800円**※**1
◆**ジュニア体操****割**木曜、午後5時45分～6時45分**割**後転・側転・壁倒立が1分以上できる小学1～中学生**定**20名**※**1
◆**小学生フラダンス教室****割**8月26・27・28日、9月2・3・4日 午後4時～5時：全6回 **割**小学生**定**6名**費**4800円 **割**7/27(月)9:00よりWEB申込(先着順) **割**9/5(土)発表会実施

フィットネス

◆**骨盤チューニング****割**水曜、午前9時10分～10時**割**15歳以上(中学生を除く) **定**40名**費**800円**割**フェイスタオル必須**※**2
◆**券** **ボディメイクエクササイズ****割**第2・4土曜、午前9時15分～10時5分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**30名**費**各800円**※**2
◆**エナジーフィットネス****割**第2・4土曜、午前10時30分～11時20分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**35名**費**各800円**割**室内履き必須**※**2
◆**一番脂肪り****割**第2・4土曜、午前11時45分～午後0時35分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**35名**費**各800円**割**室内履き必須**※**2
◆**券** **おなかスッキリ****割**第1・3・5日曜、午前9時15分～10

時5分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**35名**費**各800円**割**室内履き必須**※**2
◆**ピラティス****割**第1・3・5日曜、午前10時30分～11時20分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**35名**費**各800円**※**2
◆**ヨガ****割**第1・3・5日曜、午前11時45分～午後0時35分**割**15歳以上(中学生を除く) **定**35名**費**各800円**※**2

※1 **費**月謝制(月4回の場合5020円) **割**直接受付に
※2 **割**HPまたはハガキで、毎月1日～15日に※空き枠分は電話で17日より

T A C杉並区永福体育館

子どもの教室

◆**ちびっこダンス****割**火曜、午後3時15分～4時15分(8/11を除く) **割**年中・年長**定**20名**費**1270円×月開催数 **割**電話**割**体験予約受付。見学可。
◆**ビーチバレー****割**火曜、午後4時15分～5時15分(8/11を除く) **割**小学生**定**16名**費**1270円**※**1
◆**はだしでからだ遊び****割**水曜(休館日を除く)、午後3時15分～4時15分**割**3歳～未就学児**定**12名**費**1270円**※**2
◆**はだしで体力向上プログラム**①②**割**水曜(休館日を除く)①午後4時30分～5時30分②午後5時40分～6時40分**割**①小学1～3年生②小学4～6年生**定**各15名**費**各1270円**※**2
◆**苦手克服 鉄棒教室**①②**割**第1・4水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時**割**①年中・年長②小学生**定**各10名**費**各1000円**※**2
◆**幼児体操****割**金曜、午後3時20分～4時20分(8/14を除く) **割**年中・年長**定**16名**費**1270円×月開催数 **割**電話**割**体験予約受付。見学可。
◆**苦手克服 とび箱教室**①②**割**第3・5水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時**割**①年中・年長②小学生**定**各10名**費**各1000円**※**2

親子の教室

◆**親子で和おどり教室****割**第2・4土曜、午前11時10分～11時55分**割**2歳～小学生と保護者**定**15名**費**各1270円**※**2

球技・ゲーム

◆**みんなのビーチサッカー****割**水曜(休館日を除く)、午後7時20分～8時50分**割**中学生以上**定**24名**費**1270円**※**1

フィットネス

◆**スタイルアップトレーニング****割**月曜(祝日・8/10を除く) 午後7時10分～7時55分**割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**5名**費**700円**※**2
◆**カラダ改善ピラティス(ビギナー)** **割**火曜、午後8時5分～8時50分(8/11を除く) **割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**10名**費**700円**※**1
◆**バレトン****割**水曜(休館日を除く) 午後2時5分～2時50分**割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**10名**費**700円**※**2
◆**はじめてのバレトン****割**木曜、午後7時10分～7時55分(8/13を除く) **割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**10名**費**700円**※**2
◆**リラックスヨガ****割**木曜、午後8時10分～8時55分(8/13を除く) **割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**10名**費**700円**※**2
◆**夜ヨガ****割**金曜、午後8時5分～8時55分(8/14を除く) **割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**10名**費**700円**※**2
◆**和おどり姿勢改善****割**第2・4土曜、午後0時5分～0時50分**割**一般(15歳以上中学生を除く) **定**15名**費**各700円**※**2

※1 **割**HP申込フォームから、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
※2 **割**電話で、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

※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。

QRコード

荻窪体育館

☎03-3220-3381

〒167-0051 荻窪3丁目47番2号

QRコード

高円寺 みんなの体育館

☎03-3312-0313

〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号

QRコード

大宮前体育館

☎03-3334-4618

〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号

QRコード

高井戸温水プール

☎03-3331-7841

〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

QRコード

T A C杉並区永福体育館

☎03-3328-3146

〒168-0064 永福1丁目7番6号

QRコード

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

QRコード

松ノ木運動場

☎03-3311-7410

〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号

QRコード

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

QRコード

T A C杉並区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

QRコード

T A C杉並区妙正寺体育館

☎03-3399-4224

〒167-0033 清水3丁目20番12号

往復はがき 記入方法

《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。

(公財)杉並区スポーツ振興財団ホームページ URL <https://sports-suginami.org/>