My-Sports マイスポーツ すぎなみ

2026 秋

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!
- 第25回すぎなみ名物 ファミリー駅伝
- スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会
- ふれあいフェスタ2026
- 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
- これから募集の教室

第25回 すぎなみ名物 ファミリー駅伝 参加チーム 大募集



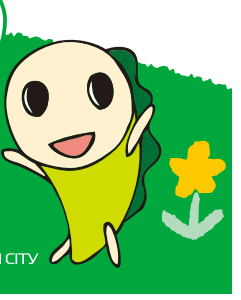




家族でなくてもOK!
「ファミリー」という言葉には、“家族のようなグループ”という意味もあります。友達や職場の仲間など、いろいろな仲間でチームを作って参加してください!

宣言タイム制だから大丈夫!
宣言タイム制は、ゴール予想申告タイムと、実際のタイムとの誤差の少なさにチャレンジします!





ボクも応援に行くよ～

日時 令和9年2月21日(日)
午前11時30分～午後3時30分（予定）

会場 蚕糸の森公園運動場
（和田3−55−49）

※写真は過去の大会当日の様子です

© SUGINAMI CITY

参加申込み

参加資格 区内在住・在勤・在学の方を1名以上含む4名グループ
男女の比率・子どもと大人の比率は問いません。

定員 60チーム程度（申込多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込期間 令和8年12月1日（火）～
令和9年1月7日（木）必着

申込方法
所定の参加申込書に必要事項を記入し、Email、FAX、郵送または持参

参加申込書ダウンロードURL
https://sports-suginami.org/contents/code/r_family_ekiden

※区体育施設、地域区民センター、図書館などでも配布



▲参加申込書

提出先
- Email：suginami-family@sports-suginami.or.jp
- FAX・郵送・持参は下記「申込み・問合せ」をご覧ください。
なお、FAXの場合は、送信後に必ず着信確認の電話をしてください。

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。
- トラック（150m）7周と大回り（520m）6周の合計13周（4.2km）を走ります。
- ゴールまでの予想タイム（30分以内）を申告し、当日の実際のタイムとの差が一番少ないチームが優勝!
- 予想タイムの決め方と、いかに予想タイムどおりに走れるかが勝敗を握ります。

蚕糸の森公園運動場コース 会場案内



天候・工事などによりコースを変更することがあります。

申込み・問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団 事業係（ファミリー駅伝担当）
〒166-0004 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
（平日 8:30～17:15）

スポーツを学ぶ

令和8年度 すぎなみスポーツアカデミー
スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会



スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない方々にも、楽しく体を動かすことができる
「スポーツ・レクリエーション活動」の知識や技術を学びます

学習内容



スポーツ・レクリエーション概論
スポーツ基本計画におけるスポーツ・レクリエーションとは
スポーツ・レクリエーションをとおした心の元気づくり

スポーツ・レクリエーション支援法
対象者の信頼関係づくりや対象者間の
コミュニケーション促進の方法やアイスブレーキング

生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動
幼児期、学童期、高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践や
運動実施時の留意点など



スポーツ未実施者に適した種目の習得
スポーツから距離を置いている人にも
楽しんでもらいやすい種目の習得と展開の方法



スポーツ・レクリエーション指導者は多様な場で「心の元気づくり」をサポートしています



資格取得





希望する方は（公財）日本レクリエーション協会公認「スポーツ・レクリエーション指導者」の資格が取得可能です。 ※別途17,600円が必要です。

スポーツ・レクリエーション指導者とは
レクリエーションの基礎資格として、レクリエーション支援の基本となる知識や技術を持ちながら、スポーツ生理学や心理学に基づいて、スポーツ・レクリエーション活動を普及振興させていく人材。スポーツから距離を置いている人（未実施者）へもアプローチをし、人々の心と体の健康づくり、健康寿命の延伸に寄与する。

日程

月	日	曜日	時間
令和9年	1月10日	日曜日	午前9時30分～午後5時40分
	1月24日		
	2月11日	木曜日・祝日	
	3月14日	日曜日	

※日程は変更される場合があります。

会場 高円寺みんなの体育館（高円寺南2-36-31）
対象 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方
定員 30名（抽選）
参加費 3,850円（テキスト代2,200円を含む）
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
12月3日（木）まで

主催 杉並区　**主管・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）

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　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）

（対象期間：11月1日～1月14日）

荻窪体育館

フィットネス

★寿**楽らく健康タイム『カーヴィーダンササイズ』**①②時11月4日～12月9日の水曜（第3水曜を除く）①午前11時～11時50分②正午～午後0時50分（各計5回）対一般区民定①②各60名費各410円①②連続参加610円師Yumi申当日先着順

★寿**ふらっとエクササイズ『自重筋力トレーニング』**時11月14日～12月12日の第2・4土曜、午前11時10分～午後0時40分（計3回）対一般区民定60名費600円師大和弘明申当日先着順

パラスポーツ

◆**サウンドテーブルテニス教室**時11月29日（日）午前10時～正午対見えない方・見えづらい方・見える方どなたでも定15名費無料師東京都サウンドテーブルテニス協会申電話または受付で、先着順他荻窪駅からの誘導サポートあり（希望の方は申込時に申出）

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**時水曜、午後3時20分～6時50分対年少～年長、小学1～3年生、小学3～6年生定15～60名費月/5300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30分対①年中・年長②小学生定①6名②8名費各1270円申電話で、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



◆**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①6名②8名費各1000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①6名②8名費各1000円※

フィットネス

◆寿**あおぞら太極拳**時金曜、午前9時～9時50分対15歳以上（中学生を除く）定30名費500円他雨天の場合は休講の可能性あり※

◆**ママ&ベビーピラティス**時金曜、午前10時～10時50分対ママと2歳未満のお子様定10組費500円※

◆**子連れヨガ**時火曜、午前11時～11時50分対一般区民定4名費790円※

シニア向け

◆寿**貯筋体操**時第3木曜、午前10時20分～11時20分対概ね60歳以上定15名費560円※

カルチャー

◆**クラフト教室**時第2・4土曜、午前10時30分～正午対15歳以上（中学生を除く）定15名費各1000円※

※ 申電話で、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

年末年始休館日のお知らせ



●荻窪体育館　12月16日（水）～1月9日（土）予定
※火災報知設備機器更新工事のため、期間中全館休館です。
●高円寺みんなの体育館　12月29日（火）～1月3日（日）
●大宮前体育館　12月28日（月）～1月4日（月）
●TAC杉並区上井草スポーツセンター　12月29日（火）～1月3日（日）
※12月28日（月）・1月4日（月）は午前9時から午後9時まで開館
●TAC杉並区妙正寺体育館　12月28日（月）～1月4日（月）
●TAC杉並区永福体育館　12月28日（月）～1月4日（月）
●松ノ木運動場　12月28日（月）～1月4日（月）
●下高井戸運動場・下高井戸区民集会所　12月28日（月）～1月4日（月）
●高井戸温水プール　12月28日（月）～1月4日（月）
●杉並第十小学校温水プール　12月28日（月）～1月5日（火）
※1月5日（火）は定例休館日

ユニバーサルスポーツ

ふれあいフェスタ 2026

杉並区障害者週間事業（11月30日（月）～12月6日（日））

障がいのある方もない方も、出会いと交流を広げよう

日 時 12月６日(日) 午前10時～午後3時
会 場 セシオン杉並（梅里1-22-32）
対 象 障害がある方、ない方どなたでも

入場無料

体育室 スラローム（車いす）、ジャベリックスロー&ビーンバッグ投、手のひら健康バレー、フライングディスク、卓球バレー

車いすで赤と白のピンが置かれたコースを走り切ります



ジャベリックスロー

ターボジャブ（写真）を投げて飛距離を競います



大豆などを入れた袋を投げて飛距離を競います



レクリエーション室 モルック



展示室 午前10時～午後3時
- ふれあい美術展
- バルーンアート
- 似顔絵コーナー

※バルーンアート・似顔絵コーナーは午前11時～午後1時

中庭 午前10時10分～11時15分 ダンスパフォーマングループなどによる発表
午後0時30分～3時 モルック

ホール 午前11時30分～正午 障害者自立生活者・自立支援功労者表彰式
午後1時～3時 ふれあい音楽会 ～つながるみんなのステージ～

※天候などによりイベントの時間・内容は変更になる場合があります。

主催 杉並区障害者週間事業実行委員会
共催 杉並区障害者団体連合会、杉並区
主管（体育室） 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団
問合せ 杉並区障害者施策課事業推進係 ☎03-3312-2111（代表）

体育室・レクリエーション室は室内履きをご持参ください

障がいのある方の運動・スポーツ

ユニバーサルタイム

小さな「やってみたい」を、ここで一緒に。

- 障がいのある方が対象
- 自由に選んで楽しめる
- 理学療法士、看護師が常駐
- いつ来ても、いつ帰ってもOK
- 定期的に開催



スケジュール（予定）

いずれも受付は15分前から

荻窪体育館（荻窪3-47-2）

日 付	時 間	場 所
11月4日(水)	午後3時30分～5時30分	体育室・小体育室
12月2日(水)		



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
11月11日(水)	午後3時～5時	グラウンド
12月23日(水)		



TAC杉並区永福体育館（永福1-7-6）

日 付	時 間	場 所
12月19日(土)	午前10時～正午	体育館

最新情報、プログラム等の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

パラスポーツ

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
持ち物 運動靴（上履き）、飲み物、タオル

ふれあいフットサル

日 時 12月19日（土）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※と家族
講 師 杉並区サッカー連盟

ウォーキングフットボール

日 時 11月22日（日）午前11時～午後１時
対 象 障がいのある方・ない方どなたでも※
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）
※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。

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）　**当日の連絡先は高円寺みんなの体育館** ☎03-3312-0313

高円寺　みんなの体育館

フィットネス

◆寿**ヨガ呼吸入門クラス**時月曜、午前11時5分～11時55分対一般区民定16名費800円師植村まき※



◆寿**ヨガ足裏土台クラス**時月曜、午後0時5分～0時55分対一般区民定16名費800円師植村まき※

◆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800円師HIKARU※

◆寿**四季ヨガ教室**時水曜、午前11時15分～午後0時15分対一般区民定18名費800円師石丸あかね※

◆寿**ここちヨガ**時水曜、午後3時15分～4時15分対一般区民定16名費800円師植村まき※

★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名費各410円①②連続受講610円師宮崎輝美申当日受付順

◆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1000円師今田直樹申電話またはHP内WEBで、1週間前から

※ 申電話または受付で、1週間前から

杉並第十小学校温水プール

フィットネス

◆**ゆるゆる水中運動**時11月2日・9日・16日のいずれも月曜、午前10時～10時55分対一般区民定10名費入場料のみ師丸山千恵子※

◆**木曜アクアサイズ①ベーシック②シェイプアップ**時①11月12日、12月17日、1月14日②11月26日、12月24日いずれも木曜、午前10時～10時55分対一般区民定各20名費500円師吉田雅美※

水　泳

◆**クロールナイト①初級②中級**時11月6日・20日のいずれも金曜、①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分対一般区民①クロールで25m完泳を目指す方②クロールで25m泳げる方定各10名費入場料のみ師吉田雅美※

◆**バタフライナイト**時12月4日・18日のいずれも金曜①午後7時～7時50分②午後8時～8時50分対一般区民①いずれかの泳法で25m泳げる方②バタフライで25m泳げる方定各10名費入場料のみ師高巻美砂※

★**ワンポイントレッスン**時11月1日・15日・29日のいずれも日曜、午前10時～10時55分対区内在住・在勤・在学の方（小学3年生までの方は、水着着用の保護者の付き添いが必要）定8名費入場料のみ師飛田慶子、斎藤伊都子申プールサイドで、当日9時50分から先着順

◆**泳力アップ①初級コース②中級コース**時①11月1日・29日②11月15日のいずれも日曜、午前11時～11時55分対一般区民①いずれかの泳ぎで25m泳げる方②クロール・平泳ぎで25m泳げる方定各8名費入場料のみ師①飛田慶子②斎藤伊都子※

パラスポーツ

◆**のびのび水泳教室**時12月6日・20日、1月10日・24日、2月14日・28日のいずれも日曜、午後1時～2時55分対小学生以上の区内在住・在勤・在学・通所の知的障がいのある方（小学生は水着着用の保護者同伴）定各10名費250円師ニッセイファシリティ申杉並区スポーツ振興財団HPから、11月1日～11月14日（抽選）他6回のうち2回まで受講可



※ 申電話で、各開催日1週間前の午前10時から（先着順）

松ノ木運動場

フィットネス

◆寿**ノルディックウォーキング**時第1・3木曜、午前10時～11時30分対一般定20名費1000円申電話または受付で、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

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（第3木曜を除く）、午後3時20分～4時対年中・年長定15名費800円師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**時①木曜（第3木曜を除く）②第1・2木曜①午後4時20分～5時20分②午後5時30分～6時40分対①小学1～3年生②小学4～6年生定各30名費各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**時第1・2・3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名費各570円師FC東京他子育て応援券使用可※1

◆**幼児体操**時月・水曜、午後3時15分～4時15分（祝日を除く）対3歳半～未就学児定月曜20名・水曜15名※2

◆割**保護者の為の親子体操**時土曜、午前9時～9時50分（祝日を除く）対2歳半～4歳児と保護者定20組他子育て応援券使用可※2



◆**ジュニア体操**時月曜、午後5時45分～6時45分（祝日を除く）対後転・側転・壁倒立1分以上できる小学1年生～中学生定20名※2

引き続き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：11月1日～1月14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）

ＴＡＣ杉並区上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆**幼児バレエ**時火曜、午後3時～4時（祝日を除く）対4歳～未就学児定20名※2

◆**①幼児空手②小学生空手**時月曜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）対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**時水曜、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1200円※3

フィットネス

★割寿**健康いきいき体操**時日曜、午後1時10分～2時（祝日を除く）対一般区民定10名費1200円※3



★割**かんたんステップ**時水曜、午前9時～9時50分（祝日を除く）対一般区民定10名費1200円他室内履き必須※3

★割**かんたんエアロ**時水曜、午前10時～10時50分（祝日を除く）対一般区民定10名費1200円他室内履き必須※3

シニア向け

★寿**フレイル予防体操**時月曜、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500円他室内履き必須※4

水　泳

★**初めての水なれ**時木・金曜、午前11時～11時40分（休館日を除く）対オムツの取れた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

★寿**ステップアップエクササイズ**時火曜、午後1時～1時50分（祝日を除く）対一般区民定10名費800円※4

◆割**水中運動**時火曜、午後6時55分～7時45分（祝日を除く）対一般区民定15名費10回/9900円※3

★**姿勢づくり水中運動（ショートプログラム）**時月曜、午前9時30分～9時50分（祝日を除く）対一般区民定15名※5

★**泳法ワンポイント（ショートプログラム）**時水曜、午後2時10分～2時30分（祝日を除く）対一般区民定15名※5

★**水中運動（ショートプログラム）**時金曜、午後2時30分～2時50分（祝日を除く）対一般区民定15名※5

パラスポーツ

◆**インクルーシブサッカー教室**時第4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690円師FC東京※1

◆**きらきらサッカー教室**時11月8日（日）午後1時15分～2時45分対知的障害のある小学生と中学生定20名費1150円師FC東京※1

※1 申一次募集：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 費月謝制（月4回の場合5020円）申webで、随時
※3 申12月までの教室で、随時募集
※4 申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）

プール工事のお知らせ 11月30日（月）～12月22日（火）
工事のため終日プールのみ休場予定です。詳しくは施設にお問い合わせください。

ＴＡＣ杉並区妙正寺体育館

子どもの教室

◆**HIPHOP教室①小学生低学年②小学生高学年**時火曜①午後4時30分～5時30分②午後5時45分～6時45分対①小学1～3年生②小学4～6年生定各30名他室内履き必須。体験800円①体験のみ年長5名まで受入可※1

◆**体操教室①幼児②小学生③ジュニア**時木曜①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分③午後5時45分～6時45分対①3歳半～6歳②小学1～6年生③小学生～中学生で後転・側転・壁倒立1分以上できる子定各20名他①②体験800円※1

フィットネス

◆**骨盤チューニング**時水曜、午前9時10分～10時対15歳以上（中学生を除く）定40名費800円※2

◆寿**ボディメイクエクササイズ**時第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名費各800円※2

◆**エナジーフィットネス**時第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名費各800円他室内履き必須※2

◆**一番脂肪り**時第2・4土曜、午前11時45分～午後0時35分対15歳以上（中学生を除く）定35名費各800円他室内履き必須※2

◆寿**おなかスッキリ**時第1・3・5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名費各800円他室内履き必須※2

◆**ピラティス**時第1・3・5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名費各800円※2

◆**ヨガ**時第1・3・5日曜、午前11時45分～午後0時35分対15歳以上（中学生を除く）定35名費各800円※2

◆**はじめての太極拳**時金曜、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800円他室内履き必須※2

パラスポーツ

◆**きらきらサッカー教室**時12月5日（土）午後1時15分～2時45分対知的障害のある小学生と中学生定20名費1150円師FC東京申一次募集：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



※1 費月謝制（月4回の場合5300円）申直接受付に
※2 申HPまたははがきで、毎月1日～15日に※空き枠分は電話で17日より※締切日は開催月により変動あり

ＴＡＣ杉並区永福体育館

子どもの教室

◆**はだしでサッカー①②③**時月曜（祝日を除く）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（11/23・1/11を除く）対①3歳～未就学児②小学1～3年生③小学4～6年生定各20名費各1270円※1

◆**ちびっこダンス**時火曜、午後3時15分～4時15分（11/3を除く）対年中・年長定20名費1270円×月開催数※2

◆**ビーチバレー**時火曜、午後4時15分～5時15分（11/3を除く）対小学生定16名費1270円※3

◆**はだしでからだ遊び**時水曜（休館日を除く）、午後3時15分～4時15分対3歳～未就学児定12名費1270円※1

◆**はだしで体力向上プログラム①②**時水曜（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分対①小学1～3年生②小学4～6年生定各15名費各1270円※1

◆**苦手克服 鉄棒教室①②**時第1・4水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時対①年中・年長②小学生定各10名費各1000円※1

◆**幼児体操**時金曜、午後3時20分～4時20分（12/25を除く）対年中・年長定16名費1270円×月開催数※2

◆**アルティメット教室**時金曜（第4金曜を除く）、午後5時15分～6時30分対小学生以上定24名費1000円※1



◆**苦手克服 とび箱教室①②**時第3・5水曜①午後3時10分～4時②午後4時10分～5時対①年中・年長②小学生定各10名費各1000円※1

親子の教室

◆**親子で和おどり教室**時第2・4土曜、午前11時10分～11時55分（12/26を除く）対2歳～小学生と保護者定10組費各1270円※1

◆**親子でボール遊び**時月曜・水曜、正午～午後0時45分（11/23、1/6・11を除く）対2歳半～と保護者定20名費各500円※1

球技・ゲーム

◆**エンジョイ♪ビーチサッカー**時月・水曜、午前10時45分～11時45分（11/23、1/6・11を除く）対15歳以上（中学生を除く）定20名費各700円※1

◆**みんなのビーチサッカー**時水曜（休館日を除く）、午後7時20分～8時50分対中学生以上定24名費1270円※3

フィットネス

◆**ボディメンテエクササイズ**時月曜、午後7時10分～7時55分（11/23、1/11を除く）対15歳以上（中学生を除く）定5名費700円※1

◆**ボディリセットストレッチ**時火曜、午後1時～1時50分（11/3を除く）対15歳以上（中学生を除く）定15名費700円※3

◆**カラダ改善ピラティス（ビギナー）**時火曜、午後8時5分～8時50分（11/3を除く）対15歳以上（中学生を除く）定10名費700円※3

◆**バレトン**時水曜（休館日を除く）、午後2時5分～2時50分対15歳以上（中学生を除く）定10名費700円※1

◆**はじめてのバレトン**時木曜、午後7時10分～7時55分（12/24を除く）対15歳以上（中学生を除く）定10名費700円※1

◆**リラックスヨガ**時木曜、午後8時10分～8時55分（12/24を除く）対15歳以上（中学生を除く）定10名費700円※1

◆**夜ヨガ**時金曜、午後8時5分～8時55分（12/25を除く）対15歳以上（中学生を除く）定10名費700円※1

◆**和おどり姿勢改善**時第2・4土曜、午後0時5分～0時50分（12/26を除く）対15歳以上（中学生を除く）定15名費700円※1

シニア向け

◆寿**はだしでのんびり健康運動**時月・水曜、午前9時30分～10時30分（11/23、1/6・11を除く）対概ね60歳以上定20名費各500円※1

※1 申電話で、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
※2 申電話他体験予約受付け。見学可
※3 申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

※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

■下高井戸おおぞら公園
☎03-5300-2522
〒168-0073 下高井戸2丁目28番23号
10月18日（日）オープン

■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

〈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。