



〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号 営業時間 9:00~21:00
TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155 休館日 毎月第2水曜日 年末年始
ホームページ https://www.efukyu-sports.com ※設備保守などにより臨時休館あり

通年制教室 1年間を通じ、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます。定期制教室 9月~12月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます。ふらっと教室 1回制の教室です。開催日の1週間前午前8:30からお電話またはWEBにてご予約いただけます。※空きがあれば当日参加もできます。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定員, 料金, 初回目, 教室内容, 運動レベル. Lists various classes like dance, fitness, and martial arts.

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定期制教室 (定員, 料金), ふらっと教室 (定員, 料金), 初回目, 教室内容, 運動レベル. Lists classes like aerobics, yoga, and stretching.

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 定員, 料金, 初回目, 教室内容, 運動レベル. Lists classes like beach soccer, badminton, and table tennis.

*一部ふらっと教室は9月よりWEB申込となります。

納涼祭 8月27日(日)
時間: ①13:00~14:00, ②14:15~15:15, ③15:30~16:30
定員:各20組(1組最大4名まで)
料金:¥500
申込み:8/7(月)10:00~
WEB申込(先着順)
※申込開始はLINEで配信致します。

ビーチで本格砂遊び
大きな砂場でお城や街をみんなで作ろう!
開催日:8月27日(日) ※雨天時、開始1時間前に判断
種別:①9:45~10:45 ②11:00~12:00
会場:TAC杉並区永福体育館ビーチコート
対象:小学生以下
定員:各0.4名 ※2年生までは保護者の同伴が必要です
料金:800円/1人 ※入会期間内に永福体育館受付にてお支払いください
申込:WEB申込(先着順)
【1次】7月22日(金)~7月28日(金):区内優先
【2次】8月1日(火)~8月7日(月):区外の方
※1次申込で区外の方のお申込された場合は、キャンセル料もありません。
入会期間:8月16日(水)~8月22日(火)
お申込み開始はTAC杉並区永福体育館公式LINEより配信いたします。

TAC杉並区永福体育館 公式LINE
友だち募集中
永福体育館のHPもLINEから確認できます!
★受取れる情報
・教室募集案内のお知らせ
・イベント情報

松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号 営業時間 9:00~21:00
※利用可能(6:00~8:00)の日・祝及び12月~2月除く
 TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420 休館日 年末年始
※設備守などにより臨時休館あり
 ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

【運動レベル】
 運動強度の感じ方には個人差があります。★ 適切な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★ 高めの運動量で、完全燃焼！しっかり汗が流せます。
 ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。★ 適切な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。★ 高めの運動量で、完全燃焼！しっかり汗が流せます。

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
キッズテニス①		15:00~15:50	小学1~2年生	20名		9/6	初心者対象！テニスのルールの理解や基本の技術を習得していく教室です。	★★
キッズテニス②		15:55~16:45	小学3~6年生	20名	1,270円×月開催数		※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
ステップアップテニス①	水	16:50~17:50	小学1~4年生	20名			経験者対象！ルールを守りながら試合する楽しさを知り、技術の向上を図ります。	★★
ステップアップテニス②		17:55~18:55	小学5~6年生	20名			※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★~★★★
アクティブシニアテニス教室	火	9:30~11:00	概ね60歳以上	16名	9,000円(全6回)	10/17	健康とテニスを楽しむことを目的としたテニス教室です！	★★
初級者テニス教室		11:20~12:50	一般	16名	9,000円(全6回)		はじめての方でも安心！大人の方を対象としたテニス教室です！	★★
上級者テニス教室	水	19:10~21:00	一般	12名	12,000円(全8回)	9/6	試合で活かせるフランク上の技術向上を目的とする教室です！	★★★
ちびっこボール遊び教室	第1・3・5火	15:30~16:30	年中・年長	30名	1,000円	9/5	運動が苦手なお子さまでも大丈夫！ボールを使った外遊びを通じて、子どもたちの基礎体力向上を図ります！	★★
放課後ボール遊び教室		16:45~17:45	小学1~3年生	30名	1,000円			★★
ノルディックウォーキング	第1・3木	10:00~11:30	一般	20名	1,000円	9/7	関節や膝に負担を掛けずに運動ができるフィットネスウォーキングです！	★★
アルティメット教室①	金	17:00~18:00	小学生以上	30名	1,000円	9/8	走る・投げる・跳ぶといった様々な能力が要求されるフライングディスク競技です！元日本代表選手であり元日本代表監督が指導いたします！	★★
アルティメット教室②		18:00~19:00	小学生以上	30名	1,000円			★★
ワンデイナイトテニス	WEB 第2・4土	17:10~18:50	一般	14名	1,000円	9/9	試合形式でテニスを楽しみましょう！	★★~★★★

東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが日々あつた指導をいたします。身体を動かすことの素晴らしさを合わせて何かを成し遂げる大切さなど野球を通じて楽しく学ぶことができる実践型スクールです。

松ノ木運動場にてスクール生募集！毎週日曜日開催！

野球がうまくなりたい、始めてみたい子どもたちの一歩となるためにコーチ一同全力でお手伝いをいたします

お申込み ホームページ: <https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/> お問合せ TEL:03-3405-8962 メールアドレス: ys-academy@y-swallows.com

コース	幼児	1・2年生	3・4年生	5・6年生
時間	14:40~15:40 空きあり	15:30~16:30 満員	16:10~17:40 満員	17:20~18:50 満員
月謝	6,600円		8,800円	
入会費	16,500円 ※ユニフォーム・キャップ・システム登録料含む			

下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2番1号 営業時間 9:00~21:00
※利用可能(6:00~8:00)の日・祝及び12月~2月除く
 TEL:(運動場)03-5374-6191 (集会所)03-5374-6192 休館日 下高井戸区民集会所 ▶ 第3水 年末年始
※設備守などにより臨時休館あり
 FAX:03-5374-6193 ホームページ: <https://www.suginami-spocul.com>

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)	定員	料金			
イス体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	7,000円(全14回)	5名	560円	9/4	ご家庭で手軽に出来る体操・運動を椅子に座って行い体力向上を目指します	★
ボールエクササイズ		11:00~11:50	一般	10名	9,800円(全14回)	5名	790円		「弾む」「転がる」「支える」といったボールの特性を活かして運動を行います	★★
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	10,510円(全15回)	5名	790円	9/5	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	★
子連れヨガ		11:00~11:50	一般	8名	10,510円(全15回)	4名	790円		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	★
簡単トレーニング	NEW 水	19:05~19:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	9/6	ご自宅でも行えるトレーニングをして最後にストレッチをして身体をほくします。 ※これから運動する方、運動不足の方におススメです！	★
コアトレーニング		20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円		体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝UPを目指しましょう！	★★~★★★
リラククスヨガ	NEW 木	20:05~20:55	一般	18名	10,510円(全15回)	7名	790円	9/7	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか？	★★
骨盤エクササイズ	NEW	9:30~10:20	一般(女性限定)	10名	12,010円(全15回)	10名	900円		骨盤の歪みを解消し、身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とします。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
ZUMBA	NEW 金	10:00~10:50	一般	10名	10,510円(全15回)	5名	790円	9/8	曲ごとにダンスの種類が変わり見よう見まねで踊ります！初めての方も大歓迎！	★★★
ママ&ベビーヨガ		10:30~11:20	生後6カ月~1歳とママ	10組	12,010円(全15回)	10組	900円		産後の体調と心を整え、お子様とのコミュニケーションを深めましょう	★
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	11,250円(全15回)	-	-	9/9	ボール、フラフープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう！	★★
親子体操②		10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	11,250円(全15回)	-	-			★
イタリア語	月	18:30~20:00	中学生以上	15名	8,000円(全8回)	-	-	9/4	イタリア人講師によるイタリア語教室です！会話しながら楽しく学びましょう！	-
手相教室	第2・4土	10:00~12:00	中学生以上	15名	3,200円(全4回)	-	-	10/14	自分を知る手相は神秘的のサンです！	-
あおぞら太極拳	運動場 金	9:00~9:50	一般	30名	500円			9/15	緩やかな動作と呼吸。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	★★
あおぞらヨガ		10:00~10:50	一般	30名	500円				深い呼吸とゆくりとした動きで、からだも心もリラックス！ 青空の下で、気持ちよく身体を動かします	★
貯筋体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満可	20名	560円			9/21	筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で身体の調子を整えていきます	★
下高キッズダンス	NEW 木	15:45~16:30	年中・年長	20名	1,270円			9/7	今流行りの曲のダンスをリズムに合わせて楽しく踊ろう♪ダンス経験がなくても大歓迎です！！	★
K-POPダンス		16:45~17:45	小学生	20名	1,270円				流行りのK-POPダンスを完コピしてカッコよく踊ろう♪ ダンス経験がなくても大歓迎です！！	★★~★★★
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	25名	790円			9/9	初心者から経験者の方まで楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばしていきます	★~★★

通年制教室 下高井戸サッカースクール 参加者大募集！

※体験、見学も随時受け付け！

教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員	教室番号	クラス	開催時間	定員
S01	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S11	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S21	年中	15:20~16:10	2クラス 合計30名
S02	年長			S12	年長			S22	年長		
S03	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S13	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名	S23	小学1~3年生 エンジョイ	16:25~17:25	2クラス 合計60名
S04	小学1~2年生 レベルアップ			S14	小学1~2年生 レベルアップ			S24	小学1~2年生 レベルアップ		
S05	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S15	小学3~6年生	17:35~18:45	60名	S25	小学3~6年生	17:35~18:45	60名

指導担当 FC東京

お問合せ TEL:03-5374-6191

8月無料開催決定

開催日 8/3 8/17 8/24 8/31

時間 15:45~16:30
 対象 年中・年長
 定員 20名
 申込 開催日1週間前から
 電話申込(先着順)
 TEL: 03-5374-6192

通年制教室 定期制教室 申込方法

お申し込みは、インターネットまたは、各施設に用意してある応募用紙で！

※対象は初回教室参加時の年齢または学年の教室にお申込みください。
 ※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします。
 ※対象の「一般」としては15歳以上(中学生を除く)になります。
 ※お電話でのお申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください。

●応募期間: 7月18日(火)9:00~7月30日(日)18:00
※インターネット申込は21:00まで

●抽選結果: 8月7日(月)9:00
各施設 館内掲示及びホームページでお知らせ

●入金期間: 8月7日(月)~8月20日(日)

●追加募集: 8月28日(月)10:00~(先着順)
※追加募集は各施設にお電話にてお申込ください。

※お客様の個人情報についてお預かりいたしました個人情報は法令に従い、指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体で適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください。

ふらっと教室参加方法

電話申込 WEB申込

開催日から1週間前の8:30からお電話にて事前予約を受付けます(開催施設へ直接お電話ください)
※お電話は8:30になってからおかけください
※参加費は開催施設にて当日お支払いください
※空きがある場合は予約なしでも参加可能ですが
※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります。開催の有無はホームページからご確認ください。

施設	申込開始	曜日	教室名
永福体育館	毎月1日 9:00~	月	カラダ改善ピラティス
	第2・4土	木	大人のフットサル教室(抽選)
	第1・3日	水	ZUMBA
	第3木	水	体幹&ストレッチ
松ノ木運動場	1週間前 8:30	火	ZUMBA
	※9月より WEB申込	火	ピラティス
	1週間前 8:30	第2・4土	ワンデイナイトテニス

※大人のフットサル以外先着順となります。