

通年制教室

1年間を通し、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いただきます。

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。※空室があれば当日参加もできます

| 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  |
|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|-------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 通年制教室(事前申込) | フロア(室内) | ちびっこダンス      | 15:15～16:15   | 年中・年長   | 20名 | 1,270円×月開催数 | ダンス未経験者でも安心して参加できます！リズム感や見て覚える力を身に付けダンスを通じて心も身体も成長します！定期的に課題曲のミニ発表会を実施します！ | ♪～♪♪♪  |
|             |         | キッズダンス       | 火 16:30～17:30 | 小学生     | 20名 |             |                                                                            |        |
|             |         | 小学生体操        | 17:40～18:40   | 小学生     | 8名  |             | マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします                                      | ★★～★★★ |
|             | フロア(室内) | 幼児体操         | 15:20～16:20   | 年中・年長   | 16名 | 1,270円×月開催数 | マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します                                           | ★★     |
|             |         | 小学生体操①       | 金 16:30～17:30 | 小学1～3年生 | 16名 |             | 運動・身体能力の向上から、マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得します                                       | ★★     |
|             |         | 小学生体操②       | 17:40～18:40   | 小学生     | 16名 |             | マット運動・鉄棒・跳び箱の基本技術を習得し、いろいろな技にチャレンジします                                      | ★★～★★★ |
|             |         | 永福フットサルスクール① | 15:40～16:40   | 小学1・2年生 | 20名 | 1,330円×月開催数 |                                                                            | ★★     |
| 定期制教室       | 木       | 永福フットサルスクール② | 16:45～17:55   | 小学3・4年生 | 20名 |             | 子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールをFC東京普及部コーチが丁寧に指導します！               | ★★     |
|             |         | 永福フットサルスクール③ | 18:00～19:20   | 小学5・6年生 | 20名 |             |                                                                            | ★★～★★★ |

| 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   |     |                                                        |       |
| 定期制教室(事前申込)／ふらっと教室(1回制・要予約) | 月  | スタイルアップトレーニング | 19:10～19:55 | 一般      | 13名 8,060円(全13回) | 5名     | 700円 | 9/1 | 憧れのメリハリボディを目指してトレーニング！重力に逆らう身体を作ります                    | ★★    |
|                             |    | かんたんピラティス     | 20:10～20:55 | 一般      | 13名 8,060円(全13回) | 5名     | 700円 |     | 初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます           | ★★    |
|                             | 火  | フレイル予防体操      | 9:30～10:20  | 概ね60歳以上 | 15名 7,200円(全16回) | 5名     | 500円 |     | フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！ | ★     |
|                             |    | 体幹&ストレッチ      | 10:35～11:25 | 一般      | 13名 9,920円(全16回) | 10名    | 700円 | 9/2 | 全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかでメリハリのある身体を作ります                   | ★★    |
|                             |    | ZUMBA®        | 11:40～12:30 | 一般      | 13名 9,920円(全16回) | 5名     | 700円 |     | 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！                  | ★★★   |
|                             |    | ピラティス         | 14:00～14:50 | 一般      | 12名 9,920円(全16回) | 5名     | 700円 |     | 深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します              | ★★    |
|                             | 水  | ヨガ            | 11:05～11:55 | 一般      | 13名 7,440円(全12回) | 5名     | 700円 |     | 様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます                      | ★     |
|                             |    | ストレッチ&ピラティス   | 12:05～12:50 | 一般      | 12名 7,440円(全12回) | 5名     | 700円 | 9/3 | ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます                 | ★★    |
|                             |    | ピラティス         | 13:10～13:55 | 一般      | 10名 7,440円(全12回) | 10名    | 700円 |     | ストレッチボールなどを使い、体をほくし動きやすい体に整えてから体幹を鍛えます                 | ★～★★  |
|                             |    | バトン           | 14:05～14:50 | 一般      | 10名 7,440円(全12回) | 10名    | 700円 |     | フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです           | ★～★★  |
|                             | 木  | フレイル予防体操      | 9:30～10:20  | 概ね60歳以上 | 10名 7,200円(全16回) | 8名     | 500円 |     | フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！ | ★     |
|                             |    | フラダンス         | 11:40～12:40 | 一般      | 10名 9,920円(全16回) | 10名    | 700円 | 9/4 | ハワイアン調に合わせて優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみがきます           | ♪     |
|                             |    | はじめてのバトン      | 19:10～19:55 | 一般      | 10名 9,920円(全16回) | 10名    | 700円 |     | フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです           | ★～★★  |
|                             |    | リラックスヨガ       | 20:10～20:55 | 一般      | 10名 9,920円(全16回) | 10名    | 700円 |     | ゆったりとした気分で1日の終わりに心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います              | ★     |
|                             | 金  | 健康体操          | 11:10～11:55 | 概ね60歳以上 | 18名 7,200円(全16回) | 5名     | 500円 |     | 無理なく日常でも継続できる体操やトレーニングで健康体を維持していきます                    | ★     |
|                             |    | コアトレーニング      | 12:05～12:50 | 一般      | 15名 9,920円(全16回) | 5名     | 700円 | 9/5 | コアを中心に鍛えて、お腹周りを引き締めましょう！                               | ★★    |
|                             |    | かんたんフラダンス     | 19:10～19:55 | 一般      | 10名 9,920円(全16回) | 5名     | 700円 |     | 初めての方も大歓迎です！フラダンスの基本的なステップから始めます                       | ♪     |
|                             |    | 夜ヨガ           | 20:05～20:55 | 一般      | 10名 9,920円(全16回) | 10名    | 700円 |     | 呼吸に合わせて身体の内側からほくし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての                 | ★     |

|             |                 | 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                                           |        |
|-------------|-----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|
| 永福体育館       | ふらっと教室（1回制・要予約） | はだしのびり健康運動        |             | 9:30～10:30  | 概ね60歳以上     | 20名      | 500円   |                                                  | オーストラリアの白砂の上を裸足で動いてみませんか？バランス感覚を養い、体幹の強化が期待できます | ★                                               |        |
|             |                 | ママさんビーチサッカー       | 女性限定        | 月・水         | 10:45～11:45 | 一般       | 20名    | 700円                                             | 月:9/1<br>水:9/3                                  | 砂の上でボールを使って体をうまく動かしてみましょう                       | ★      |
|             |                 | 親子でボール遊び          |             |             | 12:00～12:45 | 2歳半～と保護者 | 20名    | 500円                                             |                                                 | 親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう！      | ♪      |
|             |                 | はだしでサッカー①         |             |             | 15:30～16:30 | 3歳～未就学児  | 20名    | 1,270円                                           |                                                 | 砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします！                         | ★★     |
|             |                 | はだしでサッカー②         |             | 月           | 16:30～17:30 | 小学1～3年生  | 20名    | 1,270円                                           | 9/1                                             | 砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！             | ★★     |
|             |                 | はだしでサッカー③         |             |             | 17:30～18:30 | 小学4～6年生  | 20名    | 1,270円                                           |                                                 | 不安定な砂の上で、体力やボールコントロールの向上を目指します！                 | ★★     |
|             |                 | ビーチバレー①           | WEB         | 火           | 16:15～17:15 | 小学生      | 16名    | 1,270円                                           | 9/2                                             | 砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます！             | ★★★    |
|             |                 | ビーチバレー②           | WEB         |             | 17:20～18:50 | 中学生以上    | 16名    | 1,270円                                           |                                                 | 初めての方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう！      | ★★★    |
|             |                 | はだしてからだ遊び         |             |             | 15:15～16:15 | 3歳～未就学児  | 12名    | 1,270円                                           |                                                 | 砂の上で自由に動き、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します！  | ★★★    |
|             |                 | はだして体力向上プログラム①    |             | 水           | 16:30～17:30 | 小学1～3年生  | 15名    | 1,270円                                           | 9/3                                             | 不安定な砂の上で身体をたくさん動かし、体力の向上を目指します                  | ★★★    |
|             |                 | はだして体力向上プログラム②    |             |             | 17:40～18:40 | 小学4～6年生  | 15名    | 1,270円                                           |                                                 | 不安定な砂の上で身体を鍛え、体力やボディバランスの向上を目指します               | ★★★    |
|             | みんなのビーチサッカー     | WEB               |             | 19:20～20:50 | 中学生以上       | 24名      | 1,270円 |                                                  | 元日本代表で現役でプレーするビーチサッカー選手に基礎から教わります！              | ★★★                                             |        |
|             | フロア（室内）         | カラダ改善ピラティス（ビギナー）  | WEB         | 月           | 10:00～10:50 | 一般       | 10名    | 700円                                             | 9/1                                             | 初心者大歓迎！ピラティスの基本を身に付け、痛みにくい身体を目指します。             | ★      |
|             |                 | カラダ改善ピラティス（ベーシック） | WEB         |             | 11:00～11:50 | 一般       | 10名    | 700円                                             |                                                 | 姿勢改善にオススメ！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。   | ★★～★★★ |
|             |                 | スラックライン教室         | WEB         |             | 16:30～17:30 | 小学生      | 10名    | 1,000円                                           |                                                 | 5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身が鍛えられます！初めての子も大歓迎！      | ★★～★★★ |
|             |                 | カラダ改善ピラティス（ベーシック） | WEB         | 火           | 19:10～19:55 | 一般       | 10名    | 700円                                             | 9/2                                             | しっかり動きたい方向け！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。 | ★★～★★★ |
|             |                 | カラダ改善ピラティス（ビギナー）  | WEB         |             | 20:05～20:50 | 一般       | 10名    | 700円                                             |                                                 | 初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識してきれいなからだづくりを始めましょう。         | ★      |
|             |                 | 苦手克服 鉄棒教室①        |             | 第1・4水       | 15:10～16:00 | 年中・年長    | 10名    | 1,000円                                           | 9/3                                             | 鉄棒のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう！              | ★～★★   |
| 苦手克服 鉄棒教室②  |                 |                   |             | 16:10～17:00 | 小学生         | 10名      | 1,000円 |                                                  |                                                 | ★～★★                                            |        |
| 苦手克服 とび箱教室① |                 |                   | 第3・5水       | 15:10～16:00 | 年中・年長       | 10名      | 1,000円 | 9/17                                             | とび箱のコツを楽しく伝えます！「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう！            | ★～★★                                            |        |
| 苦手克服 とび箱教室② |                 |                   |             | 16:10～17:00 | 小学生         | 10名      | 1,000円 |                                                  |                                                 | ★～★★                                            |        |
| MEGA DANZ®  |                 | WEB               | 木           | 10:35～11:20 | 一般          | 18名      | 700円   | 9/4                                              | 11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼にオススメのプログラム！楽しく踊って全身を動かそう♪ | ★★★                                             |        |
| 大人のフットサル教室  | WEB             |                   | 19:25～20:55 | 18歳以上       | 20名         | 1,330円   |        | FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します！頭と身体でフットサルを楽しみましょう！ | ★★★                                             |                                                 |        |
| 大人のスラックライン  | WEB             | 第1・3・5土曜日         | 13:20～14:20 | 中学生以上       | 10名         | 1,000円   | 9/6    | 5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身が鍛えられます！初めての方も大歓迎！       | ★★★                                             |                                                 |        |
| ZUMBA®      | WEB             |                   | 11:05～11:55 | 一般          | 18名         | 700円     |        | 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です！          | ★★★                                             |                                                 |        |
| 親子で和おどり教室   |                 | 第2・4土             | 11:10～11:55 | 2歳～小学生と保護者  | 10組         | 1,270円   | 9/13   | 流行りの音楽に合わせて、みんなで楽しく和おどり！初めての方も大歓迎♪               | ♪                                               |                                                 |        |
| 和おどり姿勢改善    |                 |                   | 12:05～12:50 | 一般          | 15名         | 700円     |        | 盆踊り曲など簡単な振付で踊ります！美しい所作・姿勢をマスターしましょう              | ♪                                               |                                                 |        |
| モーニングヨガ     | WEB             | 第1・3日             | 9:00～9:50   | 一般          | 10名         | 700円     | 9/7    | 日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう！                  | ★                                               |                                                 |        |
| ZUMBA®      | WEB             |                   | 10:00～10:50 | 一般          | 18名         | 700円     |        | 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です！          | ★★★                                             |                                                 |        |

8月24日(日)納涼祭

①13:00～14:00 ②14:15～15:15 ③15:30～16:30

定員：子ども各50名 ※小学2年生までは付き添いが必要です。  
料金：¥700 ※お子さまのみ入場料を頂戴いたします。  
申込：【1次】8/4(月)9:00～8/10(日)21:00 WEB申込み(先着順)  
※1次は杉並区在住、在学・在園の方の優先申し込みとなります。  
【2次】8/14(木)9:00～8/20(水)21:00 WEB申込み(先着順)

9月15日(月・祝)

YONEXスタッフが教えてくれる

バドミントン体験教室

■第1部(小・中学生未経験～初級者クラス)  
対象：バドミントンが初めての方、競技として経験が少ない方  
時間：10:00～11:30(受付開始9:30)  
■第2部(小・中学生中級者～上級者クラス)  
対象：バドミントンを競技として2年以上経験がある方  
公式戦出場経験のある方、実戦形式で本格的に学びたい方  
時間：13:00～14:30(受付開始12:30)

TAC 杉並区永福体育館

公式SNS

QRコード

※記載の金額は全て税込表記となります。

## 松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号  
TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420  
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>営業時間 9:00～21:00  
※開館可能(6:00～8:00)※日・祝及び12月～2月を除く  
休館日 年末年始  
※設備保守などにより臨時休館あり【運動レベル】  
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます  
★★ 適度な運動量で、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！しっかり汗が流れます  
※個人の体力・経験・年齢により運動量は異なります  
※この表示は目安としてお考え下さい。

| 教室名             | 曜日    | 時間          | 対象      | 定員  | 料金           | 初回日  | 教室内容                                   | 運動レベル |
|-----------------|-------|-------------|---------|-----|--------------|------|----------------------------------------|-------|
| キッズテニス①         | 水     | 15:00～15:50 | 小学1～2年生 | 20名 |              |      | 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  | 9/3  | ※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     |       | 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。                    | ★★★★  |
| 教室名             | 曜日    | 時間          | 対象      | 定員  | 料金           | 初回日  | 教室内容                                   | 運動レベル |
| 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 | 12,000円(全8回) | 10/7 | 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 | 12,000円(全8回) |      | 初めての方でも安心！大人の力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) | 9/3  | 試合で活かせるフットワーク上の技術向上を目的とする教室です！         | ★★★★  |
| 教室名             | 曜日    | 時間          | 対象      | 定員  | 料金           | 初回日  | 教室内容                                   | 運動レベル |
| ホ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       | 9/18 | 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       | 9/12 | 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！ | ★★★★  |
| アルティメット教室②      |       | 18:00～19:00 | 小学生以上   | 30名 | 1,000円       |      | 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！             | ★★★★  |
| ワンデナイトテニス(ゆったり) | WEB   | 17:10～18:50 | 一般      | 7名  | 1,000円       |      | 試合形式でテニスを楽しみましょう！(中級者向け)               | ★★★★  |
| ワンデナイトテニス(がっつり) | WEB   | 17:10～18:50 | 一般      | 7名  | 1,000円       | 9/6  | 試合形式でテニスを楽しみましょう！(上級者向け)               | ★★★★  |

**東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー** 毎週月開催！

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが個々人にあっ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達成し成長の大切さと野球を通じて学ぶことが出来る実践型スクールです。

お申込み <https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/> お問合せ TEL:090-6391-3755 メールアドレス:ys-academy@y-swallows.com

ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

コース 幼児 1・2年生 3・4年生 5・6年生

時間 14:40～15:40 15:40～16:40 16:30～17:50 17:30～18:50

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  
TEL:(運動場)03-5374-6191 (集会所)03-5374-6192  
FAX:03-5374-6193  
ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

| 教室名             | 曜日      | 時間          | 対象          | 定員  | 料金(回数)        | 初回日  | 教室内容                                                    | 運動レベル |
|-----------------|---------|-------------|-------------|-----|---------------|------|---------------------------------------------------------|-------|
| フレイル予防体操①       | 月       | 10:00～10:50 | 概ね60歳以上     | 10名 | 6,500円(全13回)  | 9/1  | フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。全身を動かして予防しましょう！  | ★     |
| フレイル予防体操②       |         | 11:00～11:50 | 概ね60歳以上     | 10名 | 6,500円(全13回)  |      | フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。道具を使用して予防しましょう！  | ★～★★  |
| ヨガ              | 火       | 10:00～10:50 | 一般          | 10名 | 10,510円(全15回) | 9/2  | 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) |      | 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※未就園児のお子様(1名)同伴可          | ★     |
| ヨガ              | 木       | 19:05～19:55 | 一般          | 10名 | 11,210円(全16回) | 9/4  | 様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。                      | ★★    |
| リラクソスヨガ         |         | 20:05～20:55 | 一般          | 10名 | 11,210円(全16回) |      | 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？                      | ★★    |
| ZUMBA®          | 金       | 10:00～10:50 | 一般          | 20名 | 11,210円(全16回) | 9/5  | 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！                    | ★★★★  |
| かんたんピラティス       |         | 11:00～11:50 | 一般          | 10名 | 11,210円(全16回) |      | 初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかな体の基礎を作っていきます。             | ★     |
| 親子体操①           | 土       | 9:00～9:45   | 4～6歳とその保護者  | 20組 | 12,000円(全16回) | 9/6  | 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 | 12,000円(全16回) |      |                                                         | ★     |
| 加ナチ 中国語         | 月       | 19:30～20:50 | 中学生以上       | 10名 | 8,000円(全8回)   | 9/8  | 初めての方も安心!!会話を中心に中国語を学びましょう。                             | —     |
| 教室名             | 曜日      | 時間          | 対象          | 定員  | 料金            | 初回日  | 教室内容                                                    | 運動レベル |
| あおぞら太極拳         | 金       | 9:00～9:50   | 一般          | 30名 | 500円          | 9/5  | 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          |      | 深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだ心もリラックス！青空の下で身体を動かします。               | ★     |
| 筋力体操            | 第3木     | 10:20～11:20 | 概ね60歳以上     | 15名 | 560円          | 9/18 | 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。                    | ★     |
| ふわふわトランポリン(幼児)  | 第1・3・5木 | 15:45～16:30 | 年中・年長       | 6名  | 1,270円        | 9/4  | 空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して、下半身の安定や身体全体のバランス力を養います | ★★    |
| ふわふわトランポリン(小学生) |         | 16:45～17:30 | 小学生         | 8名  | 1,270円        |      |                                                         | ★★    |
| 苦手克服(幼児)        |         | 15:30～16:30 | 年中・年長       | 6名  | 1,000円        | 9/11 | 2週目は鉄棒を、4週目は跳び箱を中心に体操運動を行います！                           | ★★    |
| 苦手克服(小学生)       | 第2・4木   | 16:45～17:45 | 小学生         | 8名  | 1,000円        |      |                                                         | ★★    |
| ママ&ベビーヨガ        | 金       | 10:00～10:50 | ママと1歳未満のお子様 | 10組 | 500円          | 9/5  | お子様が目にはいるところでママは安心してヨガでリフレッシュ！日頃の疲れを癒しませんか？             | ★     |
| ストレッチ&ヨガ        | 土       | 19:30～20:30 | 一般          | 15名 | 790円          | 9/13 | 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身体を整えていきましょう              | ★～★★  |
| 手相教室            | 第2・4土   | 10:30～12:00 | 中学生以上       | 15名 | 1,000円        |      | 手相は人生の縮図！自分の気になることを手相でみてみませんか？                          | —     |

**通年制教室 指導担当はFC東京！毎週月・水・金開催中！**

**下高井戸サッカースクール**

月会費 5,300円 ※月払前納制

**スクール生募集中!!**  
入会・体験は随時受付中！  
お問合せフォーム

お問合せ・体験予約  
TEL:03-5374-6191

下高井戸運動場・区民集会所公式LINE  
教室情報やイベント情報  
などをお届けします！  
QRコードを読み取り友達追加をお願いします！

| クラス           | 開催時間        | 定員   | クラス           | 開催時間        | 定員   | クラス           | 開催時間        | 定員   |
|---------------|-------------|------|---------------|-------------|------|---------------|-------------|------|
| 年中            | 15:20～16:10 | 計30名 | 年少            | 15:20～16:00 | 計30名 | 年中            | 15:20～16:10 | 計30名 |
| 年長            | 16:25～17:25 | 計60名 | 年中・年長         | 15:20～16:10 | 計60名 | 年長            | 16:25～17:25 | 計60名 |
| 小学1～3年生エンジョイ  | 16:25～17:25 | 計60名 | 小学1～3年生エンジョイ  | 16:25～17:25 | 計60名 | 小学1～3年生エンジョイ  | 16:25～17:25 | 計60名 |
| 小学1～2年生レベルアップ | 17:35～18:45 | 計60名 | 小学1～2年生レベルアップ | 17:35～18:45 | 計60名 | 小学1～2年生レベルアップ | 17:35～18:45 | 計60名 |
| 小学3～4年生       |             |      | 小学3～4年生       |             |      | 小学3～4年生       |             |      |
| 小学5～6年生       |             |      | 小学5～6年生       |             |      | 小学5～6年生       |             |      |

●小学1～3年生エンジョイクラス サッカー未経験者、始めたばかりの初心者らが主役のクラス  
●小学1～2年生レベルアップクラス 基礎技術の向上を目的とした、サッカーのレベルアップを目指す経験者向けクラス  
●小学3～4年生/小学5～6年生クラス 学年・体格・サッカー経験を考慮しグループ分けをして実施するクラス

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします。(先着順)

**電話予約** 各施設へお電話ください **施設** **電話番号**  
TAC杉並区永福体育館 03-3328-3146  
下高井戸運動場 03-5374-6191  
松ノ木運動場 03-3311-7410

※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となります。  
※空きがある場合は予約なしでも参加可能です。  
※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。

**WEB予約**  
マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください  
※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります。  
開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております。  
※永福体育館の大人のフットサルは1週間前の18:00よりご予約開始となります。

WEB予約はこちら

**申込方法**

**定期制教室**

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！  
※初回教室参加時の対象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・在勤の方)を優先とし抽選いたします。  
※対象の「一般」とは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。

お申込みはこちら

●応募期間:7月21日(月・祝)10:00～8月3日(日)21:00まで  
●抽選結果:8月11日(月・祝)9:00(各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)  
●入金期間:8月11日(月・祝)～8月22日(金)20:30まで※8月13日(水)は永福体育館のみ休館日となります。  
※入金期間内にご入金のない場合自動キャンセルとなります。予めご了承ください。  
●追加募集:8月26日(火)8:30～(先着順) ※追加募集は各施設に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」をご確認下さい