

2022年9月スタート教室参加者大募集！

松ノ木運動場・下高井戸運動場/下高井戸区民集会所 一体管理！

詳細及び申込方法は裏面をご覧ください

TAC杉並区永福体育館

通年制教室
年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払制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
どなたでも参加できる1回制の教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせてお気軽にご参加ください。※祝日の場合は休み

靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります（靴の裏が白又は紺色のもの、黒色は不可）

運動レベル

運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考え下さい。

★ 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

通年制教室（事前申込）	教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	教室内容	運動レベル	
	E01	ちびっこダンス		15:15～16:15	4歳～6歳			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！	♪	
フロアー	E02	キッズダンス	火	16:30～17:30	小学1～3年生	各20名			♪♪	
	E03	ジュニアダンス		17:40～18:40	小学4～6年生		1,270円×月間催数		♪♪♪	
	E04	幼児体操	満員	15:15～16:15	4歳～6歳			★★		
	E05	小学生体操①	満員	金	16:30～17:30	小学1～3年生	各15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	★★	
	E06	小学生体操②	満員	17:40～18:40	小学生			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	★★～★★★★	
	E07	永福フットサルスクール①		15:40～16:40	小学1・2年生	各学年10名	1,330円×月間催数	指導担当はFC東京！子どもたち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丁寧に指導します。	★★	
	E08	永福フットサルスクール②	木	16:45～17:55	小学3・4年生	各学年10名		★★		
	E09	永福フットサルスクール③		18:00～19:20	小学5・6年生	20名		★★		
	定期制教室（事前申込）／ふらっと教室（当日参加）	教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定期制教室 定員 料金(回数)	ふらっと教室 定員 料金	初回目	教室内容
101		スタイルアップトレーニング	月	19:10～19:55	一般	10名 8,680円(全14回)	5名 700円	9/5	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！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	★★
フロアー	102	かんたんピラティス		20:10～20:55	一般	10名 8,680円(全14回)	5名 700円			★★
	103	フレイル予防体操		9:30～10:20	概ね60歳以上	10名 7,210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。楽しく運動して予防しましょう！全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかなメリハリのある身体を作っていきます	★
	104	体幹＆ストレッチ		10:35～11:25	一般	10名 9,920円(全16回)	10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！初めての方でも大歓迎です！	★★
	105	ZUMBA	火	11:40～12:30	一般	10名 9,920円(全16回)	5名 700円	9/6	ストレッチポールや身体のアーチに合わせた形をしたリングを使って、全身の筋肉をほぐします	★★★★
	106	ボール＆リングストレッチ		13:05～13:50	一般	5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	★
	107	ピラティス		14:00～14:50	一般	10名 9,920円(全16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	★★
	108	ヨガ		11:05～11:55	一般	10名 6,820円(全11回)	5名 700円		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	★
	109	ストレッチ＆ピラティス	水	12:05～12:55	一般	10名 6,820円(全11回)	5名 700円	9/7	ダンベルやチューブを使用し音楽に合わせて楽しく身体を引き締めましょう	★★～★★
	110	ボディシェイプ		13:10～13:55	一般	10名 6,820円(全11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	★★～★★
	111	バレトン		14:05～14:50	一般	10名 6,820円(全11回)	10名 700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。楽しく運動して予防しましょう！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！初めての方でも大歓迎です！	★★★★
	112	フレイル予防体操		9:30～10:20	概ね60歳以上	10名 6,760円(全15回)	5名 500円		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あがります	★★
	113	ZUMBA		10:35～11:25	一般	10名 9,300円(全15回)	5名 700円	9/8	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	★★～★★
114	フラダンス	木	11:40～12:40	一般	10名 9,300円(全15回)	8名 700円		ゆったりとした気分での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	★	
115	はじめてのバレトン		19:10～19:55	一般	10名 9,300円(全15回)	10名 700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	★	
116	リラックスヨガ		20:10～20:55	一般	10名 9,300円(全15回)	10名 700円		コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう！	★★～★★	
117	健康体操		11:10～11:55	概ね60歳以上	10名 6,760円(全15回)	5名 500円		初めての方でも大歓迎です！フラダンスの基本的ステップから始めます	♪	
118	コアトレーニング	金	12:05～12:50	一般	10名 9,300円(全15回)	5名 700円	9/9	呼吸に合わせて身体の内側からほぐし日々の疲れを解消。身体がたくたくとも初めての方でも大歓迎です！	★	
119	かんたんフラダンス		19:10～19:55	一般	10名 9,300円(全15回)	5名 700円				
120	夜ヨガ		20:05～20:55	一般	10名 9,300円(全15回)	10名 700円				
ふらっと教室（当日参加）	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	9月初回目	教室内容	運動レベル	
	はだしのんびり健康運動		9:10～10:10	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	★	
ビーチコート	ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30～11:30	一般	20名	700円	月:9/5 火:9/6	不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ！	★★	
	親子でボール遊び！		11:45～12:45	3歳～と保護者	20名	700円		楽しく無理なくコミュニケーションを図りながら、砂の感覚を素足で感じよう！	★	
	はだしてサッカー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！	★★	
	はだしてサッカー②	月	16:30～17:30	小学1年生～3年生	20名	1,270円	9/5	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！	★★	
	はだしてサッカー③		17:30～18:30	小学4年生～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		16:15～17:15	小学生	16名	1,270円		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	火	17:20～18:50	中学生以上	16名	1,270円	9/6	初めての方や慣れない方も、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	20名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく遊びながら基礎体力を身に付けます	★★	
	はだして体力向上プログラム①	水	16:30～17:30	小学1年生～3年生	20名	1,270円	9/7	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年生～6年生	20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	★★	
	ビーチサッカー		19:20～20:50	中学生以上	24名	1,270円		ビーチサッカーの基礎技術とルールを学びながら、体力やボディバランスの向上を図ります！	★	
	フロアー	苦手克服 鉄棒教室①	火	15:30～16:20	4歳～6歳	10名	1,000円	9/6	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			16:30～17:20	小学生	10名	1,000円			★★	
苦手克服 とび箱教室①		水	15:10～16:00	4歳～6歳	10名	1,000円			★★	
苦手克服 とび箱教室②			16:10～17:00	小学生	10名	1,000円	9/7	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！	★★	
ZUMBAゴールド		NEW	第1・3木	11:40～12:30	一般	10名	700円	9/15	運動・ダンス初心者の方やシニア世代の方、リハビリ中の方など安心して楽しめるZUMBAクラスです	★★
大人のフットサル教室		WEB	木	19:25～20:55	18歳以上	18名	1,330円	9/1	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！	★★★★
ZUMBA		WEB		11:05～11:55	一般	15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！初めての方でも大歓迎です！	★★★★
English親子リトミック		第2・4土	11:10～11:55	3歳～未就学児と保護者	15名	1,270円	9/10	英語の音楽に合わせて、手をたたいてリズムをとったり、歌をうたったり親子で英語に親しみましょう！	♪	
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り付けで踊ります！美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪	
モーニングヨガ			9:00～9:50	13歳以上	15名	700円		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！	★	
子連れヨガ		第1・3日	10:00～10:50	16歳以上	15名	700円	9/18	正しい呼吸法と基礎的なポーズを練習するヨガの基礎クラスです ※未就学児のお子さま（1名）同伴可	★	
ZUMBA		WEB		10:00～10:50	一般	15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！初めての方でも大歓迎です！	★★★★

夏休みの思い出に！

8月28日（日）

夏のイベント情報

松ノ木運動場

〒166-0014 杉並区松ノ木17丁目3番22号

TEL:03-3311-7410 FAX:03-3328-3155

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

営業時間 9:00～21:00

休館日 年末年始

●京王電鉄「有明駅」から徒歩8分 ●京王電鉄「新高井戸駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分

下高井戸運動場

〒166-0014 杉並区下高井戸3丁目2番1号

TEL:（運動場）03-5374-6191

TEL:（集会所）03-5374-6192

FAX:03-3328-3155

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

営業時間 9:00～21:00

休館日 年末年始

●京王電鉄「有明駅」から徒歩8分 ●京王電鉄「新高井戸駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分 ●JR有明駅「有明駅」から徒歩10分

松ノ木運動場	教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	教室内容		運動レベル
								初回目	教室内容	
通年制教室	M01	キッズテニス① 満員	水	15:00～15:50	小学1・2年生	20名	1,270円× 月開催数	9/14	初心者対象！テニスのルールや基本の技術を習得をしていく教室です ※11月までの通年教室となります(夏季期間は休講) ※雨天中止の場合、振替日がございます	★★
	M02	キッズテニス②	水	15:55～16:45	小学3～6年生	20名			経験者対象！ルールを守りながら試合する楽しみを知り、技術の向上を図ります ※11月までの通年教室となります(夏季期間は休講) ※雨天中止の場合、振替日がございます	★★
	M03	ステップアップテニス① 満員	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みを知り、技術の向上を図ります ※11月までの通年教室となります(夏季期間は休講) ※雨天中止の場合、振替日がございます	★★
	M04	ステップアップテニス②	水	17:55～18:55	小学5・6年生	20名			経験者対象！ルールを守りながら試合する楽しみを知り、技術の向上を図ります ※11月までの通年教室となります(夏季期間は休講) ※雨天中止の場合、振替日がございます	★★～★★★★
定期制教室	301	松ノ木かけこクリニック①	水	15:05～16:00	小学2年生	30名	8,000円(全8回)	9/14	早く！楽しく！走るための正しいフォームを学び、運動能力と基礎体力の向上を目指す教室です。	★★
	302	松ノ木かけこクリニック②	水	16:00～16:55	小学3～6年生	30名	8,000円(全8回)	9/14	早く！楽しく！走るための正しいフォームを学び、運動能力と基礎体力の向上を目指す教室です。	★★
	303	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)	10/18	健康とテニスを楽しむを目的としたテニス教室です。	★★
	304	初心者テニス教室	火	11:20～12:50	一般	16名	9,000円(全6回)	10/18	初めての方でも安心！大人の方を対象した、基礎教室です。	★★
	305	上級者テニス教室	木	19:00～20:50	一般	12名	12,000円(全8回)	9/1	試合で活かせるフアンク上の技術向上を目的とする教室です。	★★★★
ふらっと	野球場	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	9/6	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！	★★
	野球場	放課後ボール遊び教室	第3木	16:45～17:45	小学1～3年生	30名	1,000円	9/15	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！	★★
	野球場	ハルディックウォーキング	第3木	10:00～11:30	一般	20名	1,000円	9/15	関節などに負担を掛けないフィットネスウォーキング。	★★
	テニス	ワンデynaイトテニス WEB	第2・4土	17:10～18:50	一般	14名	700円	9/10	試合形式でテニスを楽しみましょう！	★★～★★★★

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

		教室番号	教室名	曜日	時間	対象	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
下高井戸運動場・下高井戸区民集会所	定期制教室(事前申込)	201	下高かけこクリニック①		15:30～16:30	小学1・2年生	30名	10,000円(全8回)	-	-		オリンピックによるかけこ教室です!! 走ることに楽しさ、走りのポイントを伝えます!! ＜メインコーチ＞ 早稲田/明治大学競争部コーチ バルセロナ400M出場 渡邊 高博氏	★★
		202	下高かけこクリニック②	水	16:35～17:35	小学3～6年生	30名	10,000円(全8回)	-	-	9/7		★★
		203	下高かけこクリニック③		17:40～18:50	小学生 ※当教室参加経験者	30名	10,000円(全8回)	-	-			★★～★★★★
		204	イス体操 	月	10:00～10:50	概ね60歳以上	10名	5,000円(全10回)	5名	560円	9/26	ご家庭で手軽に出来る体操・運動です。椅子に座って体操し 体力向上を目指します 「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	★
		205	ボールエクササイズ 		11:00～11:50	一般	10名	7,000円(全10回)	5名	790円			★★
		206	ヨガ	火	10:00～10:50	一般	10名	11,210円(全16回)	5名	790円	9/6	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	★
		207	子連れヨガ		11:00～11:50	一般	8名	11,210円(全16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※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
		208	ボールでストレッチ	水	19:05～19:55	一般	10名	7,700円(全11回)	5名	790円	9/7	簡易のボールを利用して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！	★
		209	コアトレーニング		20:05～20:55	一般	10名	7,700円(全11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！	★★～★★★★
		210	ヨガ	木	20:05～20:55	一般	18名	11,210円(全16回)	7名	790円	9/8	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	★★
		211	産後ママ骨盤ピラティス	金	09:10～09:55	産後1カ月～12カ月	10名	11,210円(全14回)	10名	900円	9/9	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	★
		212	ママ＆ベビーヨガ		10:05～10:50	生後6カ月～1歳とママ	10組	11,210円(全14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	★
		213	親子体操①	土	09:00～09:45	4～6歳とその保護者	20組	12,000円(全16回)	-	-	9/10	いろいろな用具を使って、親子で楽しく身体を動かしましょう	★★
		214	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)	-	-			★
	カルチャー	215	イタリア語	月	18:30～20:00	中学生以上	15名	6,000円(全6回)	-	-	10/17	楽しく語学を学びましょう！	-
		216	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)	-	-	9/10	自分を知る手相は神秘的サインです！	-
ふらっと	運動場	教室名		曜日	時間	対象	定員	料金	9月初回目		教室内容	運動レベル	
		フットサル	筋力体操 	NEW	第3木	10:20～11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	20名	560円	9/15	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	★	
			ストレッチ＆ヨガ 	NEW	第2・4土	19:30～20:30	一般	25名	790円	9/10	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	★★～★★★	
			男女MIXサッカー	第1・3火	19:20～20:50	中学生以上	24名	1,330円	9/6	その日に集まったメンバーでチームを組んでサッカーを楽しもう！	★★		
			あおぞら極拳	金	09:00～09:50	一般	30名	500円	9/9	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	★★		
		あおぞらヨガ	金	10:00～10:50	一般	30名	500円	9/9	深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだの心もリラックス！ 青空の下で、気持ち良く身体を動かしましょう	★			

通年制教室

下高井戸サッカースクール参加者大募集

空きのあるクラスは体験受付中!!
9月より各クラスの開催時間が下記の通り変更となります

教室番号	クラス	対象	時間	定員	教室番号	クラス	対象	時間	定員	教室番号	クラス	対象	時間	定員
S01	年中	15名	15:20～16:10	15名	S03	年中	15名	15:20～16:10	15名	S05	年中	15名	15:20～16:10	15名
S02	年長	15名	15:20～16:10	15名	S04	年長	15名	15:20～16:10	15名	S06	年長	15名	15:20～16:10	15名
S07	エンジョイ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名	S09	エンジョイ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名	S11	エンジョイ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名
S13	レベルアップ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名	S15	レベルアップ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名	S17	レベルアップ	小学1～3年生	16:25～17:25	30名
S08	エンジョイ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名	S10	エンジョイ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名	S12	エンジョイ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名
S14	レベルアップ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名	S16	レベルアップ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名	S18	レベルアップ	小学4～6年生	17:35～18:45	30名

各クラス 月会費 5,300円

小学生対象

エンジョイクラス

レベルアップクラス

サッカー未経験者、始めたばかりの初心者が主役のクラス

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クラス

※各クラスの空き状況は下高井戸運動場までお問合せください

※試験などはありません。ご家庭で選択したクラスをお申込みください

9/8～下高井戸K-POPダンス

場所:下高井戸区民集会所 体育室
曜日:木曜日
時間:①15:30～16:30 ②16:45～17:45
対象:①年中・年長 ②小学生
定員:各回20名
料金:1,270円

9月より、ふらっと教室でK-POPダンスを開催!
いま流行りで人気のK-POPダンスを完コピして
カッコ良く踊ろう♪
ダンス経験がない方でも大歓迎です!!
参加方法は下記のふらっと教室をチェック

定期制教室

申込方法

●応募期間:7月19日(火)9:00～7月31日(日)18:00
※インターネット申込は21:00まで
●抽選結果:8月8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8日(月)～8月20日(土)
●追加募集:8月22日(月)10:00～9月4日(日)18:00
(先着順)※各施設に直接、電話申込み ※上記期間内に申込した施設にて入金をお願いいたします

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!
※お申込みは教室初回年齢・学年となります。
※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。
※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。

ふらっと教室

参加方法

右記教室 WEB はWEB申込となります

※お申し込み方法の詳細はTAC永福体育館または3施設共通ホームページをご覧ください

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け付けます(開催施設へ直接お電話ください)
※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

施設	曜日	教室名
永福体育館	木	大人のフットサル教室
	第2・4土	ZUMBA
	第1・3日	ZUMBA
松ノ木運動場	第2・4土	ワンデynaイトテニス