

2023年1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も一体管理! 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

【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

靴マメクのある教室は、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)

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 1月~3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

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! 定期的に課題曲の二重発表会を実施します!	♪
E02	キッズダンス	火	16:30~17:30	小学1~3年生	各20名	1,270円×月開催数		♪♪
E03	ジュニアダンス		17:40~18:40	小学4~6年生				♪♪♪
E04	幼児体操	満員	15:15~16:15	4歳~6歳			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	★★
E05	小学生体操①	満員	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×月開催数	指導担当はFC東京! 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			★★

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		1月初回目	教室内容	運動レベル
					定員	料金(回数)	定員	料金			
101	スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/16	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	★★
102	かんたんピラティス		20:10~20:55	一般	10名	6,200円(全10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	4,500円(全10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て基礎代謝を上げ、しなやかに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	6,200円(全10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よ初めの方でも大歓迎です!	★★★
105	ZUMBA	火	11:40~12:30	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/10	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、全身の筋肉をほくします	★★★
106	ボール&リングストレッチ		13:05~13:50	一般	5名	6,200円(全10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	6,200円(全10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	4,960円(全8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	4,960円(全8回)	5名	700円	1/18	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	4,960円(全8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	4,960円(全8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よ初め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	4,500円(全10回)	5名	500円		ハワイアン調の調べ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	6,200円(全10回)	5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	★~★★
114	フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	6,200円(全10回)	8名	700円	1/12	ゆったりとした気分でのんびり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	6,200円(全10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を維持していきます	★
116	リラクソヨガ		20:10~20:55	一般	10名	6,200円(全10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	4,950円(全11回)	5名	500円	1/13	初めての方でも大歓迎です! フラダンスの基本の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	6,820円(全11回)	5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	6,820円(全11回)	5名	700円			
120	夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円			

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	1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	★	
	ビーチコートで「はだし活」	月・火	10:30~11:30	一般	20名	700円	月:1/16 火:1/10	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、砂の感覚を素直で感じよう!	★	
	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	1/16	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	火	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		17:20~18:50	中学生以上	16名	1,270円	1/10	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	1/18	不安定な砂の上で身体をたくさん動かす、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、体力やボディーバランスの向上を図ります!	★	
	苦手克服 鉄棒教室①	火	15:30~16:20	4歳~6歳	10名	1,000円	1/10	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	1/18	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			★★	
	ZUMBAゴールド	第1・3木	11:40~12:30	一般	10名	700円	1/19	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	20名	1,330円	1/12	FC東京善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よ初め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	1/14	英語の音楽に合わせて、手を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ましましょう!	♪	
	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	1/15	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よ初めの方でも大歓迎です!	★★★

カラダ改善ピラティス

日時: 2022年12月25日(日) 11:15~12:45
 内容: 各関節の痛みを改善させるピラティスです!
 会場: TAC杉並区永福体育館 3F小体育室2
 対象: 15歳以上(中学生を除く)
 定員: 20名
 料金: 1,000円
 申込: 2022年12月3日(土) 午前10時~WEB申込み(先着順)
 ※杉並区在住・在勤・在学の方優先
 区外の方は2022年12月11日(日)~
 1月より隔週で開催します!
 日程はTAC杉並区永福体育館までお問合せ下さい。

とび箱速成教室

日程: 2022年12月26日(月)~12月27日(火) ※2日間
 時間: ①13:15~14:15
 ②14:30~15:30
 会場: TAC杉並区永福体育館 3F小体育室2
 対象: ①5歳~6歳未就学児 ②小学生
 ※2日間連続でご参加できる方
 定員: 各回10名
 料金: 2,000円(2日間)
 申込: 2022年12月3日(土) 午前10時~WEB申込み(先着順)
 ※杉並区在住・在勤・在学の方優先
 区外の方は2022年12月11日(日)~

LINE始めました

TAC杉並区永福体育館
 永福体育館のHPもLINEから確認できます!

★友だち追加で受取れる情報
 ・教室募集案内のお知らせ
 ・イベント情報

2023年1月スタート教室参加者大募集!

松ノ木運動場



TAC杉並区永福体育館・松ノ木運動場・下高井戸運動場/下高井戸区民集会所は、2022年4月より「杉並スポーツ・カルチャー共同事業体」が管理運営をいたします。
 (構成団体:株式会社東京アスレチッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、日本管財株式会社)
 指定管理期間: 2022年4月1日~2027年3月31日

永福体育館も同時募集! 詳細は裏面をご覧ください▶▶▶

松ノ木運動場	教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	1月初旬	教室内容	運動レベル
	定期	301	(短期集中)初心者テニス教室	土	9:00~10:20	一般	12名	5,000円(全4回)	1/7	初めての方でも安心! 大人の方を対象とした、基礎教室です
	302	(短期集中)中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	12名	6,000円(全4回)		短期間で技術向上を目指す教室です。テニスを通じて仲間づくりをしませんか?	★★★
ふらっと	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	1月初旬	教室内容	運動レベル	
	ちびっこボール遊び教室	第1・3・5火	15:30~16:30	年中・年生	30名	1,000円	1/17	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	第3木	16:45~17:45	小学1~3年生	30名	1,000円	1/19	関節などに負担を掛けないフィットネスウォーキング!	★★	

松ノ木アルティメット教室

今一番熱い『Newスポーツアルティメット』を始めよう!

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監督経験者が指導!!



担当指導員 塚田泰弘
プロフィール
 選手 全日本アルティメット選手権 優勝
 世界アルティメット選手権 ミニクス部門 準優勝
 オープン部門 7位
 監督 全日本大学アルティメット選手権 優勝
 U23世界アルティメット選手権 準優勝

- 場 所: 松ノ木運動場
- 曜 日: 毎週金曜日 ~ 初回日 2023年1月13日(金) ~
- 時 間: ①16:00~17:00 ②17:00~18:00
- 対 象: ①小学1~3年生 ②小学4~6年生・中学生
- 定 員: 各回30名
- 料 金: 1,000円
- 申 込: 開催日1週間前より電話又は受付窓口にて直接お申込みください。
 初回申込日 2023年1月6日(金) 8:30~

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所



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(回数)	1月初旬	教室内容	運動レベル
	定期制教室(事前申込)	201	イス体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	4,000円(全8回)	1/23	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
202		ボールエクササイズ	月	11:00~11:50	一般	10名	5,600円(全8回)	1/23	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	★★
203		ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	7,000円(全10回)	1/10	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	★
204		子連れヨガ	火	11:00~11:50	一般	8名	7,000円(全10回)	1/10	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	★
205		ボールでストレッチ	水	19:05~19:55	一般	10名	5,600円(全8回)	1/11	筒状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくります	★
206		コアトレーニング	水	20:05~20:55	一般	10名	5,600円(全8回)	1/11	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!	★★~★★★
207		ヨガ	木	20:05~20:55	一般	18名	7,000円(全10回)	1/12	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	★★
208		産後ママ骨盤ピラティス	金	09:10~09:55	産後1ヵ月~12ヵ月	10名	8,800円(全11回)	1/13	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	★
209		ママ&ベビ योग	金	10:05~10:50	生後6ヵ月~1歳とママ	10組	8,800円(全11回)	1/13	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	★
210		親子体操①	土	09:00~09:45	4~6歳とその保護者	20組	7,500円(全10回)	1/14	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	★★
211		親子体操②	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	7,500円(全10回)	1/14	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	★★
ふらっと	貯筋体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	20名	560円	1/19	筋力トレーニングやストレッチ、パラソル運動で身体の調子を整えていきます	★	
	K-POPダンス①	木	15:30~16:30	年中・年生	20名	1,270円	1/12	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!!	★★~★★★	
	K-POPダンス②	木	16:45~17:45	小学生	20名	1,270円	1/12	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	1/14	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

2022年12月~2023年3月まで工事の為、休講となります。
 2023年4月より再スタートいたします。
 3月上旬ごろのスクール募集案内をご確認ください。
 スクール最新情報やイベントなどは右記QRコードからご確認ください!

下高井戸運動場 工事休館のお知らせ

下高井戸運動場は照明設備および防球ネットの改修工事の為、下記期間につきまして休館となります。
2022年12月1日(木)~2023年3月31日(金)
 いつもご利用いただいている皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。
 屋外の教室につきましては、2023年4月より教室を再開いたします。次回4月~6月教室募集案内をご確認ください。

定期制教室 申込方法

●応募期間: 2022年11月21日(月)9:00~2022年12月4日(日)18:00
 ※インターネット申込は21:00まで
 ●抽選結果: 2022年12月12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: 2022年12月12日(月)~2022年12月23日(金)
 ●追加募集: 2023年1月5日(木)10:00~2023年1月9日(月・祝)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ご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!

※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先として抽選いたします。
 ※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。

ふらっと教室 参加方法

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します
 (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
 ※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

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

TAC 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号
 TEL:03-3328-3146 FAX:03-3328-3155
 ホームページ <https://www.efuku-sports.com>

営業時間 9:00~21:00
 休館日 毎月第2水曜日 年末年始 ※設備保守などにより臨時休館あり

●京王線「下高井戸駅」から徒歩8分 ●京王線の路線「永福町駅」から徒歩10分 ●京王線の路線「浜田山駅」から南口バス乗り場(東線)「京王線下高井戸駅」行きに乗車「下高井戸駅入口」下車、徒歩5分
 [注意] 駐車場はありません。公共交通機関または自転車でお越しください

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
 休館日 年末年始 ※設備保守などにより臨時休館あり

●京王線の路線「永福町」駅から関東・京バス「新高井戸駅(新02)」または「高井戸駅(高45)」行きに乗り、「都立和田田公園」下車徒歩5分 ●JR中央本線「高井戸」駅から、関東・京バス「八丁」行きに乗り、「都立和田田公園」下車徒歩5分 ●東京メトロ「有楽町線」高井戸駅から、関東・京バス「永福町駅(新02または高45)」行きに乗り「都立和田田公園」下車徒歩5分

下高井戸運動場 下高井戸区民集会所

〒166-0073 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>

営業時間 9:00~21:00
 休館日 下高井戸運動場・集会所利用可能(6:00~8:00) ※日・夜及び12月~2月を除く
 下高井戸区民集会所 ※第3水曜 年末年始 ※設備保守などにより臨時休館あり

●京王線「板橋上駅」から徒歩8分
 ●京王線の路線「西永福駅」から徒歩10分