

2023年4月スタート教室参加者大募集!

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

〒166-0014 杉並区松ノ木1丁目3番2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)の日・祝及び2月~2月除く
休館日 年末年始
※設備保守などに臨時休館あり

【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
★★★ やや高い運動量で、心地よい疲労感を味わえます
★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流れます

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	教室内容	運動レベル
通年制教室	M01	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。 ※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	1,270円×月開回数	4/12	★★
	M03	ステップアップテニス①	水	16:50~17:50	小学1~4年生	20名			★★
	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			★★~★★★
教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	教室内容	運動レベル
301	中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	22名	9,000円(全6回)	4/8	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	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	4/4	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して、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1・3火	16:45~17:45	小学1~3年生	30名	1,000円	4/4	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して、子どもたちの基礎体力向上を図ります!	★★
	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	4/6	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	16:00~17:00	小学1~3年生	30名	1,000円	4/7	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	金	17:00~18:00	小学4~6年生	30名	1,000円	4/7	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!	★★★
	ワンデナイトテニス	WEB	第2・4土	17:10~18:50	一般	14名	1,000円	4/8	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個々人におい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と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2023年度スクール生募集!

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-acaemy@y-swallows.com

QRコード
ホームページQRコード

コース	幼児コース	1・2年生コース	3・4年生コース	5・6年生コース
時間	14:40~15:40	15:30~16:30	16:10~17:40	17:20~18:50
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			

毎週月曜日開催! ※ご入会の受付は、杉並区民の方を優先とさせていただきます

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>

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		4月初回目	教室内容	運動レベル
					定員	料金(回数)	定員	料金			
201	イス体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	5,500円(全11回)	5名	560円	4/3	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	★
202	ボールエクササイズ	月	11:00~11:50	一般	10名	7,700円(全11回)	5名	790円	4/3	「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	★★
203	ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/4	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	8,400円(全12回)	4名	790円	4/4	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	6,300円(全9回)	5名	790円	4/5	筒状のボールを利用して背中を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくれます	★
206	コアトレーニング	水	20:05~20:55	一般	10名	6,300円(全9回)	5名	790円	4/5	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	8,400円(全12回)	7名	790円	4/6	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	★★
208	産後ママ骨盤エクササイズ	金	9:10~09:55	産後1ヵ月~12ヵ月	10名	9,600円(全12回)	10名	900円	4/7	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、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	★
209	ママ&ベビーヨガ	金	10:05~10:50	産後6ヵ月~1歳とママ	10組	9,600円(全12回)	10組	900円	4/7	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	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	7,500円(全10回)	-	-	4/8	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!	★★
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)	-	-	4/8	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!	★
212	イタリア語	月	18:30~20:00	中学生以上	15名	8,000円(全8回)	-	-	4/3	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!	-
213	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)	-	-	5/13	自分を知る手相は神祕のサインです!	-
教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初回目	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	4/7	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	★★			
あおぞらヨガ	金	10:00~10:50	一般	30名	500円	4/7	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、気持ち良く身体を動かします	★			
筋力体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	20名	560円	4/20	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	★			
K-POPダンス①	木	15:30~16:30	年中・年長	20名	1,270円	4/6	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	4/6	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	4/8	初心者から経験者の方でも楽しめます。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!

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	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S12	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名	S22	年長	15:20~16:10	2クラス 合計30名
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	17:35~18:45	60名	S14	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名	S24	小学1~2年生 レベルアップ	17:35~18:45	60名
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

各クラス 月会費 5,300円 小学生対象



指導担当は FC東京

みんなで イースターエッグを作ろう!

開催日 3月11日(土)
時間 13:00~15:00
会場 下高井戸区民集会所 1Fロビー
対象 なたでも20名程度
定員 無料
申込 2月25日(土)10:00~
※WEB申込【先着順】

自分のオリジナルエッグを作ろう!
作ったエッグは持ち帰れるよ!

杉並下高井戸ベースボールアカデミー 原則 毎週木曜日 下高井戸運動場にて開催!

読売巨人軍の選手OBをはじめとするコーチスタッフとともに、野球の基本技術はもちろん、人間形成を図るための独自プログラムで、一人ひとりが意欲的に楽しく活動していきます。

コース	月会費	登録費
幼児(年・年長)	6,600円	3,300円
小学1・2年生	6,600円	
小学3・4年生	8,800円	
小学5・6年生	8,800円	

2023年度生徒募集(4月開講)申込受付中!

＜見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください!＞

年中・年長・1年生は空きあり!

※2023年度4月から5月中の学年の子どもが対象です
※ご入会の受付は、杉並区民の方を優先とさせていただきます

お申込み方法 ジャイアンツHPにて受付中
<https://www.giants.jp/g/academy/>

お問合せ 読売巨人軍 ジャイアンツアカデミー事務局
TEL:03-3246-2662

通年制教室 定期制教室 申込方法

- 応募期間:2月20日(月)9:00~3月5日(日)18:00
※インターネット申込は21:00まで
- 抽選結果:3月13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:3月13日(月)~3月26日(日)
- 追加募集:3月30日(木)10:00~(先着順)
※追加募集は各施設にお電話にてお申込みください。

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
松ノ木運動場	第1・3日	ZUMBA
	第2・4土	ワンデナイトテニス

※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(住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレス)は、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・保管いたします。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。