

2023年4月スタート教室参加者大募集!

運営:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、日本福祉株式会社) 指定管理期間: 2022年4月1日~2027年3月31日



杉並区永福体育館

〒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.eifuku-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

教室番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初日	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					♪
E02	キッズダンス	火	16:30~17:30	小学1~3年生	各20名		4/4	ダンス未経験者でも安心して参加できます! リズム感や見える力を身に付けて、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!	♪♪
E03	ジュニアダンス		17:40~18:40	小学4~6年生		1,270円×			♪♪♪
E04	幼児体操		15:15~16:15	4歳~6歳		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	★★
E05	小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各15名		4/7	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		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×			★★
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	月開催数	4/13	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。	★★
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	定員	料金(回数)	4月初日	教室内容	運動レベル	
101	スタイルアップトレーニング		19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	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	月	20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5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間を意味しま す。楽しく運動して予防しましょう!	★★
103	フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	5,400円(全12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間を意味しま す。楽しく運動して予防しましょう!	★
104	体幹&ストレッチ		10:35~11:25	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	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ります	★★
105	ZUMBA	火	11:40~12:30	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/4 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♪初めの方も大歓迎!	★★★
106	ボール&リングストレッチ		13:05~13:50	一般	5名	7,440円(全12回)	5名	700円	ストレッチボールや身体のアーチに合わせた形のリングを使い、全身の筋肉をほくします	★
107	ピラティス		14:00~14:50	一般	10名	7,440円(全12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	★★
108	ヨガ		11:05~11:55	一般	10名	5,580円(全9回)	5名	700円	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と身体のバランスを整えます	★
109	ストレッチ&ピラティス		12:05~12:55	一般	10名	5,580円(全9回)	5名	700円	4/5 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	★★
110	ボディシェイプ	水	13:10~13:55	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円	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	★~★★
111	バレトン		14:05~14:50	一般	10名	5,580円(全9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	★~★★
112	フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	5,400円(全12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間を意味しま す。楽しく運動して予防しましょう!	★
113	ZUMBA		10:35~11:25	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/4 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♪初めの方も大歓迎!	★★★
114	フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	8名	700円	4/6 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 現力もみがかります	♪♪
115	はじめてのバレトン		19:10~19:55	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	★~★★
116	リラククスヨガ		20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	ゆったりとした気持ちで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	★
117	健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	10名	5,400円(全12回)	5名	500円	4/7 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	★~★★
118	コアトレーニング	金	12:05~12:50	一般	10名	7,440円(全12回)	5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!	★~★★
119	かんたんフラダンス		19:10~19:55	一般	10名	6,200円(全10回)	5名	700円	4/21 初めの方も大歓迎です! フラダンスの基本的なステップから始めます	♪
120	夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/7 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。身体がかたたくても初め の方も大歓迎です!	★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	4月初日	教室内容	運動レベル	
はだしでのんびり健康運動		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歩いてみませんか? 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:4/3 火:4/4	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、砂の感覚を素手で感じよう!	★	
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年生~3年生	20名	1,270円	4/3	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	4/4	初め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!	★	
はだしでからだ遊び		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	★★	
はだしで体力向上プログラム①		16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円		不安定な砂の上で身体をたくさん動かして、体力の向上を目指します	★★	
はだしで体力向上プログラム②	水	17:40~18:40	小学4年生~6年生	20名	1,270円	4/5	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!	★	
苦手克服 鉄棒教室①		15:30~16:20	4歳~6歳	10名	1,000円		鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒好きになろう!	★★	
苦手克服 鉄棒教室②	火	16:30~17:20	小学生	10名	1,000円	4/4	鉄棒のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やして鉄棒好きになろう!	★★	
苦手克服 とび箱教室①		15:10~16:00	4歳~6歳	10名	1,000円		とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱好きになろう!	★★	
苦手克服 とび箱教室②	水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円	4/5	とび箱のコツを楽しく伝えます! 「出来た」を増やしてとび箱好きになろう!	★★	
ZUMBAゴールド		第1・3木 11:40~12:30	一般	10名	700円	4/6	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	★★	
大人のフットボール教室	WEB	木	19:25~20:55	18歳以上	20名	1,330円	4/13	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♪初めの方も大歓迎です!	★★★
English親子リミックス		第2・4土 11:10~11:55	3歳~未就学児と保護者	15名	1,270円	4/8	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みましょう!	♪	
おどりと姿勢改善		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!	★	
パパママヨガ	おすすめ!	第1・3日 10:00~10:50	16歳以上	15名	700円	4/2	ご夫婦・お子様連れ・お一人でもご参加いただけるヨガクラスです! ヨガを通してご家族・パートナーとコミュニケーション	★	
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♪初めの方も大歓迎です!	★★★

令和5年3月21日(火・祝)
永福アスレチック広場
第3回 Slackline Transfer Single Games
詳細はホームページをご確認ください
(2月下旬掲載予定)

どろだんご先生と
ビーチで本格砂遊び
大きい砂場でお城や街をみんなで作ろう!
開催日: 3月26日(日) ※雨天時、前日1晩前まで無料
時 間: ①13:30~14:30
②14:45~15:45
会 場: TAC杉並区永福体育館ビーチコート
対 象: どなたでも
定 員: 各回60名
※新2年生までは保護者同伴
料 金: 500円(一人)
申 込: 2月25日(土)10:00~WEB申込(先着順)

カラダ改善ピラティス
開催日 4月3日(月)/4月17日(月)
時 間 11:10~12:00
初心者大歓迎!
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会議室!
対 象: 15歳以上(中学生を除く)
定 員: 10名
料 金: 700円
申 込: 4月1日(土)9:00~(先着順)
※同日同時WEB募集
5月以降も随時開催します!
詳しくはTAC永福体育館までお問い合わせください!

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