

**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** 4月~6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一括してお支払い頂きます。 **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。※空き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
ちびっこダンス		15:15~16:15	年中・年長	20名	¥1,270× 月開催数	4/2	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！ 定期的な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1~3年生	20名				♪♪~♪♪♪
小学生体操		17:40~18:40	小学生	8名	¥1,270× 月開催数	4/5	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	★★~★★★
幼児体操		15:20~16:20	年中・年長	8名				★★
小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各16名				★★
小学生体操②		17:40~18:40	小学生	各16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			
スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	13名	6,820円(全11回)	5名	700円	4/1	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	月	20:10~20:55	一般	13名	6,820円(全11回)	5名	700円	4/1	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	★★
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	5,400円(全12回)	5名	500円	4/2	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！	★
体幹&ストレッチ	火	10:35~11:25	一般	13名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/2	全身の筋肉を動かして基礎代謝を上げ、しなやかでメリハリのある身体を作ります	★★
ZUMBA	火	11:40~12:30	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/2	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	火	14:00~14:50	一般	12名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/2	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	★★
ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	5,580円(全9回)	5名	700円	4/3	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	水	12:05~12:55	一般	12名	5,580円(全9回)	5名	700円	4/3	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ます	★★
ボディシェイプ		13:10~13:55	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円	4/3	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す	★~★★
バレーン		14:05~14:50	一般	10名	5,580円(全9回)	10名	700円	4/3	フィットネス・バレー・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	★~★★
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	4/4	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！	★
ZUMBA		10:35~11:25	一般	13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♪初めての方も大歓迎！	★★★
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	8名	700円	4/4	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かきます	♪
はじめてのバレーン		19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/4	フィットネス・バレー・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	★~★★
リラクソヨガ		20:10~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/4	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	★
健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	15名	5,400円(全12回)	5名	500円	4/5	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	★
コアトレーニング		12:05~12:50	一般	15名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/5	コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めます	★~★★
かんたんフラダンス	金	19:10~19:55	一般	10名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/5	初めての方も大歓迎です！フラダンスの基本のステップから始めます	♪
夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/5	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。身体がかたくても初めての方も大歓迎です！	★

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	
親子でボール遊び!		9:30~10:15	3歳~と保護者	20名	500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!	★	
はだしてのんびり健康運動	月・水	10:30~11:30	概ね60歳以上	20名	700円	月:4/1 水:4/3	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」		11:45~12:45	一般	20名	700円		不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズ!	★★	
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	4/1	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	4/2	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	火	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	15名	1,270円	4/3	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	★★	
はだして体力向上プログラム②		17:40~18:40	小学4年生~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		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!	★★~★★★	
カラダ改善ピラティス(ビギナー)	月	10:00~10:50	一般	10名	700円	4/1	ピラティスの基本を身に付けて、痛みにくい身体を目指します。初めての方も大歓迎!	★~★★	
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	月	11:10~12:00	一般	10名	700円	4/1	各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせたエクササイズを行います。初めての方も大歓迎!	★★	
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	4/3	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	水	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	4/17	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	水	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	4/4	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	1,330円	4/4	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	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!	★★★
English親子リトミック	第2・4土	11:10~11:55	2歳~年長と保護者	15名	1,270円	4/13	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!	♪	
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	WEB	9:00~9:50	13歳以上	10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!	★	
骨盤底筋ほぐしピラティス	WEB	第1・3日	10:00~10:50	一般	10名	700円	4/7	腰周りの筋肉をはじめ硬くなりやすい部位をほぐした後無理なくインナーマッスルを鍛えます!	★
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!	★★★
トレーニング	WEB	水	13:00~13:40 14:00~14:40	一般	各2名	1,000円	4/3	セミプライベート(2名)でピラティスとボディメイクトレーニング!	★★~★★★

**オススメ**

みんなの **ビーチサッカー**

1回 ¥1,270

元ビーチサッカー日本代表であり現役ビーチサッカー選手に教わります!

ビーチサッカーの醍醐味であるオーバーヘッドにも砂の上ならチャレンジできるかも!?

毎週水曜日 19:20~20:50  
対象:中学生以上(13歳~)

ご予約はWEBにて

**ビーチスポーツパーク**

さらさらな白砂のビーチコートでビーチスポーツを体験しよう!  
フレスコボール、ラウンドネットの現役日本代表選手と一緒に体を動かそう!

ラウンドネット フレスコボール モルック

3/20 Wed 10:00~12:30  
申し込み不要!当日ビーチコートに来るだけ!

詳細はこちら

**TAC 杉並区永福体育館公式SNS**

LINE Instagram

QRコード

# 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  
早期利用可能(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  
★★ 運動強度の感じ方には個人差があります。  
★★★ やや高め運動量で、心地よい疲労感を感じます  
★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます

※松ノ木運動場は防球ネット工事のため2月5日(月)~5月31日(金)まで休場致します。休場期間の教室は休講となります。  
6月以降の教室につきましては、開催が決まり次第ホームページにてお知らせいたします。

# 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>

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

定期制教室(事前申込)

加付

運動場

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回日	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)	定員	料金			
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	4/1	ご家庭で手軽に出来る体操・運動を椅子に座って行い体力向上を目指します	★
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	4/1	「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	★★
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/2	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	火	11:00~11:50	一般	8名	8,400円(全12回)	4名	790円	4/2	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 ※未就学児のお子様(1名)同伴可	★
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	4/3	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!	★★~★★★
リラクソヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	4/4	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	8,400円(全12回)	10名	790円	4/5	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!	★★★
骨盤エクササイズ	女性限定	10:00~10:50	一般(女性限定)	10名	9,600円(全12回)	5名	900円	4/5	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。 ※未就学児のお子様(1名)同伴可 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?	★
ママ&ベビーヨガ	金	11:00~11:50	ママと1歳未満のお子様	10組	9,600円(全12回)	5組	900円	4/5	ママ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?	★
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	9,000円(全12回)	-	-	4/6	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	土	10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	9,000円(全12回)	-	-	4/6	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!	★★
中国語	NEW	19:30~20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	-	-	4/8	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
筋力体操	第3木	10:20~11:20	60歳以上 ※60歳未満も可	15名	560円	4/19	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)	NEW	第1・3木	年中・年長	6名	1,270円	4/5	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)	NEW	第1・3木	小学生	8名	1,270円	4/5	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。	★★
苦手克服(幼児)	NEW	第2・4木	年中・年長	6名	1,000円	4/12	第2木は鉄棒を、第4木は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
苦手克服(小学生)	NEW	第2・4木	小学生	8名	1,000円	4/12	第2木は鉄棒を、第4木は跳び箱を中心に体操運動を行います!	★★
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	15名	790円	4/13	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いきます	★~★★
加付 手相教室	第2・4土	10:30~12:00	中学生以上	15名	1,000円	4/13	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?	-
あおぞら太極拳	金	9:00~9:50	一般	30名	500円	4/5	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	金	10:00~10:50	一般	30名	500円	4/5	深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス! 青空の下で身体を動かします	★



## 通年制教室 下高井戸サッカースクール

お問合せ TEL:03-5374-6191

詳細は2月下旬~3月上旬ごろ下高井戸運動場ホームページ又はお電話にてお問い合わせください

## 初めての方大歓迎! バルシューレ公認講師が指導する ボールゲーム教室

●バルシューレ(Ball Schul)とは  
英語に於けるBall School(ボールの学校)という意味で  
1998年にドイツで開発された子供のボールゲーム指導プログラムです  
子どもの体力、運動能力、認知能力、心身の健康の改善が期待されます。

4/2(火) 5/7(火) 6/4(火)

4歳~未就学児クラス	15:10~15:55	お申込はコチラ
小学1~3年生クラス	16:05~16:50	
定員	各20名	参加費 800円(税込)
申込み	3月15日(金)9:00~WEB申込み(先着順)	

## 電話申込 開催日より1週間前の8:30からお電話にて事前予約を受付いたします

- ※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。
- 開催の有無はホームページからご確認ください。

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/区民集会所	03-5374-6191
松ノ木運動場	03-3311-7410

## WEB申込 開催日より1週間前の8:30~WEB申込フォームよりご予約いただけます

施設	申込開始	曜日	教室名
永福体育館	1週間前 8:30~	月	カラダ改善ピラティス
		火	体幹&ストレッチ
		火・木	ZUMBA
		火	ピラティス
		水	コンディショニング&ボディメイク みんなのビーチサッカー モーニングヨガ
		第1・3日	骨盤底筋ほぐしピラティス
		第2・4土	ZUMBA

施設	抽選申込	曜日	教室名
永福体育館	毎月1日9:00~10日まで	木	大人のフットサル教室

※大人のフットサルのみ抽選となります。  
※抽選結果は毎月17日9:00ごろメールにてお知らせいたします。  
※落選された場合自動でキャンセル待ちとなります。  
空きが出ましたらお電話にてご連絡いたします。  
キャンセル待ちの順番についてはお手数ですが永福体育館までお電話にてお問い合わせください。

## ふらっと教室WEB申込



## 通年制教室

## 定期制教室

# 申込方法

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し込みください。  
※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。

- 応募期間:2月19日(月)9:00~3月3日(日)18:00 ※インターネット申込は21:00まで
- 抽選結果:3月11日(月)9:00 (各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)
- 入金期間:3月11日(月)~3月24日(日) ※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。
- 追加募集:3月30日(土)10:00~(先着順) ※追加募集は各施設にお電話にてお申込ください。

お申込みはこちら

