2026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同時募集！詳細及び申込方法は裏面をご覧ください ▶▶▶

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、日本管財株式会社) 指定管理期間 ： 2022年4月1日～2027年3月31日

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.eifuku-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

靴マークのある教室は、室内シューズが必要になります(靴の裏が白又は飴色のものを推奨)

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つ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いただきます。

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

通年制教室(事前申込)

	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
フロア(室内)	ちびっこダンス			15:15～16:15	年中・年長	20名	1,270円×月開催数	1/6	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	♪
	キッズダンス		火	16:30～17:30	小学生	20名			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！	♪♪～♪♪♪
	小学生体操	キャンセル待ち		17:40～18:40	小学生	8名			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	16名	1,270円×月開催数	1/9	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	★★
	小学生体操①	キャンセル待ち	金	16:30～17:30	小学1～3年生	16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	★★
	小学生体操②	キャンセル待ち		17:40～18:40	小学生	16名			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	★★～★★★
	永福フットサルスクール①			15:40～16:40	小学1・2年生	20名	1,330円×月開催数	1/8	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 FC東京普及部コーチが丁寧に指導します！	★★
	永福フットサルスクール②	キャンセル待ち	木	16:45～17:55	小学3・4年生	20名				★★
	永福フットサルスクール③			18:00～19:20	小学5・6年生	20名				★★～★★★

TAC杉並区永福体育館 定期制教室(事前申込)／ふらっと教室(1回制・要予約)

	教室名		曜日	時間	対象	定期制教室 定員	定期制教室 料金(回数)	ふらっと教室 定員	ふらっと教室 料金	初回日	教室内容	運動レベル
フロア(室内)	スタイルアップトレーニング		月	19:10～19:55	一般	13名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/5	憧れのメリハリボディー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			20:10～20:55	一般	13名	6,200円(全10回)	5名	700円		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		火	9:30～10:20	概ね60歳以上	15名	5,400円 (全12回)	5名	500円	1/6	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。全身を動かして予防しましょう！	★
	体幹＆ストレッチ	WEB		10:35～11:25	一般	13名	7,440円(全12回)	10名	700円		全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかでメリハリのある身体を作ります	★★
	ZUMBA®	WEB		11:40～12:30	一般	13名	7,440円(全12回)	5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！	★★★
	ピラティス	WEB		14:00～14:50	一般	12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	★★
	ヨガ		水	11:05～11:55	一般	13名	5,580円 (全9回)	5名	700円	1/7	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			12:05～12:50	一般	12名	5,580円 (全9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	★★
	ピラティス			13:10～13:55	一般	10名	5,580円 (全9回)	10名	700円		ストレッチポールなどを使い体をほぐし動きやすい体に整えてから体幹を鍛えます	★～★★
	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	★～★★
	フレイル予防体操		木	9:30～10:20	概ね60歳以上	10名	4,950円 (全11回)	8名	500円	1/8	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。全身を動かして予防しましょう！	★
	フラダンス			11:40～12:40	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円		ハワイアンの調べに合わせ優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみがきます	♪♪
	はじめてのバレトン			19:10～19:55	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	★～★★
	リラックスヨガ			20:10～20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円		ゆったりとした気分で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	★
	健康体操		金	11:10～11:55	概ね60歳以上	18名	4,950円 (全11回)	5名	500円	1/9	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	★
	コアトレーニング			12:05～12:50	一般	15名	6,820円(全11回)	5名	700円		コアを中心に鍛えて、お腹周りを引き締めましょう！	★★
	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		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	♪
	夜ヨガ			20:05～20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円		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でも大歓迎です！	★

ふらっと教室(1回制・要予約)

	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
ビーチコート	はだしでのんびり健康運動			9:30～10:30	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	★
	ママさんビーチサッカー		月	10:45～11:45	一般	20名	700円	1/5	砂の上でボールを使って体をうまく動かしてみましょう	★
	親子でボール遊び			12:00～12:45	2歳半～と保護者	20名	500円		親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう！	♪
	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1～3年生	20名	1,270円	1/5	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！	★★
	はだしでサッカー③			17:30～18:30	小学4～6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	WEB	火	16:15～17:15	小学生	16名	1,270円	1/6	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	WEB		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！	★★★
	はだしでからだ遊び			15:15～16:15	3歳～未就学児	12名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します！	★★★
	はだしで体力向上プログラム①		水	16:30～17:30	小学1～3年生	15名	1,270円	1/7	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	★★★
	はだしで体力向上プログラム②			17:40～18:40	小学4～6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	WEB		19:20～20:50	中学生以上	24名	1,270円		砂の上で、楽しみながら経験豊富な講師が、基礎から丁寧にレクチャーします。	★★★
フロア(室内)	カラダ改善ピラティス(ビギナー)	WEB	月	10:00～10:50	一般	10名	700円	1/5	初心者大歓迎！ピラティスの基本を身に付け、痛みにくい身体を目指します。	★
	カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB		11:00～11:50	一般	10名	700円		姿勢改善にオススメ！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★～★★★
	スラックライン教室	WEB		16:30～17:30	小学生	10名	1,000円		5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身が鍛えられます！初めての子も大歓迎！	★★～★★★
	カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB	火	19:10～19:55	一般	10名	700円	1/6	しっかり動きたい方向け！各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせた中級エクササイズを行います。	★★～★★★
	カラダ改善ピラティス(ビギナー)	WEB		20:05～20:50	一般	10名	700円		初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識してきれいなからだづくりを始めましょう。	★
	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	1/7	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			16:10～17:00	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	1/21	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			★～★★
	MEGA DANZ®	WEB	木	10:35～11:20	一般	18名	700円	1/8	11種類の音楽×ダンスを融合させた脂肪燃焼にオススメのプログラム！楽しく踊って全身を動かそう♪	★★★
	大人のフットサル教室	WEB		19:25～20:55	18歳以上	20名	1,330円		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！	★★★
	大人のスラックライン	WEB	第1・3・5土曜日	13:20～14:20	中学生以上	10名	1,000円	1/17	5cm幅のラインの上でバランスを取り体幹や下半身が鍛えられます！初めての方も大歓迎！	★★★
	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♪初めての方でも大歓迎です！	★★★
	親子で和おどり教室		第2・4土	11:10～11:55	2歳～小学生と保護者	10組	1,270円	1/10	流行りの音楽に合わせて、みんなで楽しく和おどり！初めての方も大歓迎♪	♪
	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付曲で踊ります！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	第1・3日	9:00～9:50	一般	10名	700円	1/18	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！	★
	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♪初めての方でも大歓迎です！	★★★

2025イベント納め!!
～動いてスッキリ!年末カラダ大掃除～
12/24(水)12/26(金) 12/27(土)

ZUMBAやピラティスなど3日間さまざまなイベントを開催！

申込方法：12月1日(月)9：00～WEB申込み※先着順
※詳細は永福体育館ホームページまたは
右記QRコードよりご確認ください。

特訓!鉄棒・側転教室
2日間集中して鉄棒や側転を練習します!

日程：12月26日(金)27日(土)※2日間参加となります
時間：【鉄棒】①13：00～13：50 ②14：00～14：50
【側転】①15：00～15：50 ②16：00～16：50
対象：①年長・小学1年生 ②小学2年～6年生
定員：①10名 ②14名
料金：各￥2,000※2日間の料金。1日参加の場合でも同額です。
申込：12月1日(月)9：00～WEB申込み

TAC杉並区永福体育館
公式SNS

※記載の金額は全て税込表記となります。

2026年1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 早朝利用可能(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】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！しっかり汗が流せます

松ノ木運動場

		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
通年制教室	テニス	キッズテニス①	水	15:00～15:50	小学1～2年生	20名	1,270円×月開催数	1/7	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。	★★
		キッズテニス②		15:55～16:45	小学3～6年生	20名				★★
		ステップアップテニス①		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。※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★
		ステップアップテニス②		17:55～18:55	小学5～6年生	20名				★★～★★★★

		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
定期制教室	テニス	(短期集中)初級者テニス教室	土	9:00～10:20	一般	12名	5,000円(全4回)	1/10	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！	★★
		(短期集中)中級者テニス教室		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？	★★★

		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
ふらっと	施設周辺	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	1/15	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！	★★
	野球場	アルティメット教室①	金	17:00～18:00	小学生以上	30名	1,000円	1/9	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！	★★～★★★★
		アルティメット教室②		18:00～19:00	小学生以上	30名	1,000円		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！	★★～★★★★
	テニス	ワンデイナイトテニス(ゆったり) WEB	土	17:10～18:50	一般	7名	1,000円	1/10	試合形式でテニスを楽しみましょう！(中級者向け)	★★～★★★★
		ワンデイナイトテニス(がっつり) WEB		17:10～18:50	一般	7名	1,000円		試合形式でテニスを楽しみましょう！(上級者向け)	★★★

東京ヤクルトスワローズベースボールアカデミー

毎週 月 開催！

スワローズOBと指導経験豊富なコーチが個々人にあった指導をいたします。身体を動かすことの素晴らしさ力を合わせて何かを成し遂げる大切さなど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。

お申込み https://www.yakult-swallows.co.jp/academy/　お問合せ TEL:090-6391-3755　メールアドレス:ys-acaemy@y-swallows.com

ホームページQRコード

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

下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目26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・早朝利用可能(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

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

		教室名	曜日	時間	対象	定期制教室 定員	定期制教室 料金(回数)	ふらっと教室 定員	ふらっと教室 料金	初回日	教室内容	運動レベル
定期制教室(事前申込)	フロア	フレイル予防体操①	月	10:00～10:50	概ね60歳以上	10名	5,000円(全10回)	5名	560円	1/5	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。全身を動かして予防しましょう！	★
		フレイル予防体操②		11:00～11:50	概ね60歳以上	10名	5,000円(全10回)	5名	560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。道具を使用して予防しましょう！	★～★★
		ヨガ	火	10:00～10:50	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	1/6	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	★
		子連れヨガ		11:00～11:50	一般	8名	8,400円(全12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	★
		ヨガ	木	19:05～19:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円	1/8	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。	★★
		リラックスヨガ		20:05～20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	790円		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	7,700円(全11回)	10名	790円	1/9	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！	★★★
		かんたんピラティス		11:00～11:50	一般	10名	7,700円(全11回)	5名	790円		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体の基礎を作っていきます。	★
		親子体操①	土	9:00～9:45	4～6歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	―	―	1/10	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		10:00～10:45	2～3歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	―	―			★

		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
ふらっと	フロア	貯筋体操	第3木	10:20～11:20	概ね60歳以上 ※60歳未満も可	15名	560円	1/15	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。	★
		ふわふわトランポリン(幼児)	第1・3・5木	15:45～16:30	年中・年長	6名	1,270円	1/15	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)		16:45～17:30	小学生	8名	1,270円			★★
		苦手克服(幼児)	第2・4木	15:30～16:30	年中・年長	6名	1,000円	1/8	2週目は鉄棒を、4週目は跳び箱を中心に体操運動を行います！	★★
		苦手克服(小学生)		16:45～17:45	小学生	8名	1,000円			★★
		ママ&ベビーヨガ おすすめ	金	10:00～10:50	ママと1歳未満のお子様	10組	500円	1/9	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？	★
		ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30～20:30	一般	15名	790円	1/10	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身体を整えていきましょう	★～★★
	カルチャー	手相教室 おすすめ		10:30～12:00	中学生以上	15名	1,000円		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？	―

通年制教室 指導担当はFC東京！毎週 月 水 金 開催中！

下高井戸サッカースクール

月会費 5,300円 ※月払前納制

FC TOKYO

曜日	クラス	開催時間	定員
月曜日	年中	15:20～16:10	計30名
	年長		
	小学1～3年生エンジョイ	16:25～17:25	計60名
	小学1～2年生レベルアップ		
	小学3～4年生	17:35～18:45	計60名
	小学5～6年生		
水曜日	年少	15:20～16:00	計30名
	年中・年長	15:20～16:10	
	小学1～3年生エンジョイ	16:25～17:25	計60名
	小学1～2年生レベルアップ		
	小学3～4年生	17:35～18:45	計60名
	小学5～6年生		
金曜日	年中	15:20～16:10	計30名
	年長		
	小学1～3年生エンジョイ	16:25～17:25	計60名
	小学1～2年生レベルアップ		
	小学3～4年生	17:35～18:45	計60名
	小学5～6年生		

- ●小学1～3年生エンジョイクラス　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
- ●小学1～2年生レベルアップクラス　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経験者向けクラス
- ●小学3～4年生/小学5～6年生クラス　学年・体格・サッカー経験を考慮しグループ分けをして実施するクラス

© FC TOKYO

スクール生募集中!! 入会・体験は随時受付中！

お問合せ・体験予約 TEL:03-5374-6191

Instagram開設

下高井戸運動場/区民集会所&松ノ木運動場

最新情報やイベント 日々の活動の様子 を写真や動画でお届けします!!
フォローして、最新の投稿をチェックしてください!!
「❤いいね」や💬コメント お待ちしています！

Follow me!

SUGINAMI_SPOCUL

下高井戸運動場/区民集会所公式LINE

教室情報やイベント情報 などをお届けするよ！
QRコードを読み取り友達追加お願いします！

申込方法 ふらっと教室

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします。(先着順)

電話予約

各施設へお電話ください

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	03-5374-6191
松ノ木運動場	03-3311-7410

※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。

WEB予約

WEB マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください

※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります。
開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております。
※永福体育館の大人のフットサルは1週間前の18:00よりご予約開始となります。

WEB予約はこちら

申込方法 定期制教室

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・在勤の方)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。

お申込みはこちら

●応募期間:11月17日(月)10:00～11月30日(日)21:00まで
●抽選結果:12月8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:12月8日(月)～12月19日(金)20:30まで※12月10日(水)は永福体育館のみ休館日となります。
※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。予めご了承ください。
●追加募集:12月22日(月)8:30～(先着順)　※追加募集は各施設に電話にてお申込ください。

【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は法令に従い、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・保管致します。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「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認下さい