

永福体育館トレーニングルーム

■ご利用料金(現金のみ)

区分	登録	料金
大人(15歳以上中学生を除く)	一般	なし 500円
4月より杉並区在住、在勤、在学の高校生相当の方	免除	無料
※初回登録時、身分証明書をお持ちください。		
杉並区在住、在勤、在学の障害者手帳をお持ちの方	あり	250円
※初回登録時、障害者手帳をお持ちください。		
杉並区在住の65歳以上の方	減額	
※初回登録時、身分証明書をお持ちください。		

■持ち物

室内運動靴、飲み物、動きやすい服装、タオルなど

日々の活動の様子

公式SNS

最新情報やイベント

友達追加・フォロー、「♡いいね」や「〇コメント」お待ちしています！

下高井戸運動場/区民集会所 & 松ノ木運動場

TAC 杉並区永福体育館

LINE

Instagram

LINE

Instagram

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。
★★★ やや高めの運動量で、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

松ノ木運動場

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
キッズテニス①	水	15:00~15:50	小学1~2年生	20名	1,270円×月開催費	4/1	初心者対象! はじめてでも安心。ボールに慣れながら基本を学びます! ※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! レベルに合わせて、試合が楽しくなるようにステップアップしていきます。 ※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	初回目	教室内容	運動レベル
中級者テニス教室	土	9:00~10:50	一般	22名	9,000円(全6回)	4/11	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	初回目	教室内容	運動レベル
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	4/2	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	金	17:00~18:15	小学生以上	30名	1,000円	4/3	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!	★★★
ワンデイナイトテニス(ゆったり)	WEB	17:10~18:50	一般	7名	1,000円	4/4	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を合わせて何かを成し遂げる大切な野球を通し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/> お問い合わせ TEL:090-6391-3755 メールアドレス:ys-academy@y-swallows.com

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
※ 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
※ 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	定員	料金(回数)	初回目	教室内容	運動レベル
フレイル予防体操①	月	9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	4/6	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!	★
フレイル予防体操②	月	10:30~11:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)		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)	4/7	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)		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)	4/2	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。	★★
リラクソヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	8,400円(全12回)		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)	4/3	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	金	11:00~11:50	一般	10名	8,400円(全12回)		初めての方も安心。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	9,000円(全12回)	4/4	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)			★
中国語	月	19:30~20:50	中学生以上	10名	8,000円(全8回)	4/6	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	初回目	教室内容	運動レベル
筋力体操	第3木	10:20~11:20	概ね60歳以上	15名	560円	4/16	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	4/2	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	4/9	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&ベビーピラティス	金	10:00~10:50	ママと1歳未満のお子様	10組	500円	4/3	お子様が目にはいるところでママは安心してピラティスでリフレッシュ!	★
ストレッチ&ヨガ	第2・4土	19:30~20:30	一般	15名	790円	4/11	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	★★★



© FC TOKYO

通年制教室 指導担当はFC東京! 毎週月水金開催!

お問合せ・体験予約

TEL:03-5374-6191

下高井戸サッカースクール

入会・体験は随時受付中!

4月~新クラス編成! スクール生募集中!!

クラス	開催時間	定員	クラス	開催時間	定員	クラス	開催時間	定員
年中・年長	15:20~16:10	計30名	年少	15:20~16:00	10名	年中・年長	15:20~16:10	計30名
小学1~2年生	16:30~17:30	計60名	年中・年長	15:20~16:10	計20名	小学1~2年生	16:30~17:30	計60名
小学3年生	16:20~17:30	計60名	小学1~2年生	16:30~17:30	計60名	小学3年生	16:20~17:30	計60名
小学3~4年生	17:40~18:50	計60名	小学3年生	16:20~17:30	計60名	小学3~4年生	17:40~18:50	計60名
小学5~6年生			小学3~4年生	17:40~18:50	計60名	小学5~6年生		

月会費 5,300円 ※月払い前納制

現行クラスの体験や新クラスへの移行時期等の詳細はお問い合わせください。



© FC TOKYO

申込方法

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。



申込方法

通年制教室

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。
※通年制教室は松ノ木運動場と永福体育館のみお申込みいただけます。
下高井戸運動場のサッカースクールについては随時入会、体験を付けております。詳細は下高井戸運動場にお問い合わせください。

- 応募期間:2月23日(月・祝)9:00~3月8日(日)21:00まで
- 抽選結果:3月16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16日(月)~3月27日(金)20:30まで※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(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

お申込みはこちら

