

TAC 杉並区永福体育館

通年制教室 1年間を通じ、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けます

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に一括してお支払い頂きます

〒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

※設備保守などにより臨時休館あり

ホームページ <https://www.eifuku-sports.com>

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

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	初回日	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円×月開催数	4/7	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		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			マット運動を中心、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	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		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			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	★★
永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3~4年生	20名			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③		18:00~19:20	小学5~6年生	20名				★★★★

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
教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	定員	料金	

定期制教室(事前申込) / ふらっと教室(1回制・要予約)	スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	13名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/6 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	7,440円(全12回)	5名	700円	初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいにならかに基礎を作っています	★★
	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	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	火	10:35~11:25	一般	13名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/7 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、きれいにならかに身体を目指します	★★
	ヨガ		11:05~11:55	一般	13名	4,960円(全8回)	5名	700円	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	12:05~12:50	一般	12名	4,960円(全8回)	5名	700円	4/1 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	4,960円(全8回)	10名	700円	ストレッチボ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	4,960円(全8回)	10名	700円	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★★★★

定期制教室(事前申込) / ふらっと教室(1回制・要予約)	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	木	11:40~12:40	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円	4/2 ハワイアン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きます	♪♪
	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	4/2 フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMX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	7,440円(全12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ボーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★
	健康体操		11:10~11:55	概ね60歳以上	18名	5,400円(全12回)	5名	500円	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。	★
	太極拳	NEW!!	12:05~12:50	一般	15名	7,440円(全12回)	5名	700円	4/3 緩やかな動きのため初めての方も安心！中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
	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	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	7,440円(全12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！	★

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(事前申込) / ふらっと教室(1回制・要予約)	はだしのんびり健康運動		9:30~10:30	概ね60歳以上	20名	500円	月:4/6 水:4/1	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	★	
	ママさんピーチサッカー	女性限定	月・水	10:45~11:45	一般	20名		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	4/6	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		砂の上でボールに慣れるところから始めるので、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	4/7	砂の上でボールに慣れるところから始めるので、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		初めての方や慣れない方でも、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	4/1	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		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	4/6	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。	★★★★	
	みんなのピーチサッカー	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。	★★★★	
	カラダ改善ピラティス(ピギナー)	WEB	月	10:00~10:50	一般	10名	700円	4/6	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。	★★★★
	カラダ改善ピラティス(ベーシック)	WEB		19:10~19:55	一般	10名	700円	4/7	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(ピギナー)	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基礎づくりを始めましょう。	★
	苦手克服 鉄棒教室①		第1・4	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	4/1	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		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！	★★★★
	苦手克服 とび箱教室①		第3・5	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	4/15	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		和おどり姿勢改善	★★★★
	MEGA DANZ®	WEB		10:35~11:20	一般	18名	700円	4/2	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	木	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めましょう！	★★★★
	ZUMBA®	WEB		11:05~11:55	一般	18名	700円	4/11	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		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	4/5	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	9:00~9:50	一般	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！	★
	ZUMBA®	WEB	日	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！	★★★★

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、在学の障害者手帳をお持ちの方	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	減額	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5歳以上の方		
※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 LINE 最新情報やイベント

友達追加・フォロー、「❤いいね」や「○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



2026年4月スタート教室参加者大募集！

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.suganami-spocul.com>

永福体育館も同時募集！詳細は裏面をご覧ください ▶▶▶

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。

★★ 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えます

★★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼！しっかり汗が流れます

通年制教室
松ノ木運動場
ふらっと
テニス

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
キッズテニス①		15:00～15:50	小学1～2年生	20名			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！	★★
キッズテニス②	水	15:55～16:45	小学3～6年生	20名	1,270円×月開催数	4/1	※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。	★★
ステップアップテニス②		17:55～18:55	小学5～6年生	20名			※雨天中止の場合、振替日がございます。	★★～★★★
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
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	初回日	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	開脚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変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/>

お問い合わせ: TEL:090-6391-3755 メールアドレス:ys-academy@y-swallows.com

ホームページ	QRコード	幼 周	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
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・区民会所

下高井戸運動場・下高井戸区民会所
定期制教室(事前申込)

ふらっと

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目26番1号	営業時間	9:00～21:00
TEL:(運動場)03-5374-6191	下高井戸運動場	※朝利用可(6:00～8:00)
(集合場所)03-5374-6192	※日・祝及び12月～2月を除く	
FAX:03-5374-6193	下高井戸区民会所	※年始 年末始
ホームページ: https://www.suganami-spocul.com	休館日	下高井戸区民会所 年始 年末始

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		初回日	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)			
フレイリ予防体操①	月	9:30～10:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	5名	フレイリ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！	★
フレイリ予防体操②	月	10:30～11:20	概ね60歳以上	10名	6,000円(全12回)	5名	フレイリ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	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	★
ヨガ	火	11:00～11:50	一般	8名	8,400円(全12回)	4名	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	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。	★★
アリラックスヨガ	木	20:05～20:55	一般	10名	8,400円(全12回)	5名	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	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)	5名	初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいな体の基礎を作っています。	★
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)	—	親子体操①	★★★
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)	—	親子体操②	★
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	初回日	教室内容	運動レベル
筋筋体操	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ピニール製の「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)	第2・4木	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回目は鉄棒を、4回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)	第2・4木	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	ママ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。	★★★

通年制教室 指導担当はFC東京！毎週月水金開催！

お問い合わせ・体験予約

TEL:03-5374-6191

入会・体験は随時受付中！



申込方法
ふらっと教室

月曜日	水曜日	金曜日
クラス	クラス	クラス
年中・年長	年少	年中・年長
15:20～16:10	15:20～16:00	15:20～16:10
計30名	10名	計30名
小学校1～2年生	小学校1～2年生	小学校1～2年生
16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30
計60名	計60名	計60名
小学校3～4年生	小学校3～4年生	小学校3～4年生
16:20～17:30	16:20～17:30	16:20～17:30
計60名	計60名	計60名
小学校5～6年生	小学校5～6年生	小学校5～6年生
17:40～18:50	17:40～18:50	17:40～18:50
計60名	計60名	計60名

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。



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

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・在勤者)を優先とし選別いたします。

※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、体験を受付けております。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



【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