

TAC 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 9月~12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 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円×月開催数	9/3	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!定期的に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	小学生	20名					
小学生体操	木	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		1,270円×月開催数	9/6	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	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各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					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	9/5	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	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					

空きのある教室は随時体験を受けております!お電話または窓口にてお問合せ下さい

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	8,060円(全13回)	5名	700円	9/2	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		20:10~20:55	一般	13名	8,060円(全13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		9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	7,200円(全16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。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	9,920円(全16回)	10名	700円	9/3	全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★
ZUMBA®	木	11:40~12:30	一般	13名	9,920円(全16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	木	14:00~14:50	一般	12名	9,920円(全16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		11:05~11:55	一般	13名	7,440円(全12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	12:05~12:55	一般	12名	7,440円(全12回)	5名	700円	9/4	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	★★
ボディシェイプ		13:10~13:55	一般	10名	7,440円(全12回)	10名	700円		ダンボー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	★~★★
バトン		14:05~14:50	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	★~★★
フレイル予防体操		9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	7,200円(全16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。楽しく運動して予防しましょう!	★
ZUMBA®	木	10:35~11:25	一般	13名	9,920円(全16回)	5名	700円	9/5	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!	★★★
フラダンス		11:40~12:40	一般	10名	9,920円(全16回)	8名	700円		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ます	♪
はじめてのバトン		19:10~19:55	一般	10名	9,920円(全16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	9,920円(全16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		11:10~11:55	概ね60歳以上	15名	7,200円(全16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	★
コアトレーニング	金	12:05~12:50	一般	15名	9,920円(全16回)	5名	700円	9/6	コアを中心に鍛えて、お腹回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	9,920円(全16回)	5名	700円		初めての方も大歓迎です!フラダンスの基本的なステップから始めます	♪
夜ヨガ		20:05~20:55	一般	10名	9,920円(全16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
はだしてのんびり健康運動		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・水	10:45~11:45	一般	20名	700円	月:9/2 水:9/4	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	9/2	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!	★★
はだしてサッカー③		17:30~18:30	小学3~6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	火	16:15~17:15	小学生	16名	1,270円	9/3	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!	★★★
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! 大人気!	★★★
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	9/4	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、体力やポテ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	木	19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		元日本代表で現も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! おすすめ!	★★★
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	9/2	ピラティスの基本を身に覚え、痛みにくい身体を目指します。初めての方も大歓迎! 大人気!	★
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	火	11:00~11:50	一般	10名	700円		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! 大人気!	★★
スラックライン教室	火	16:30~17:30	小学生	10名	1,000円	9/3	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)	水	19:10~20:00	一般	10名	700円		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! 大人気!	★★
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	9/4	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	9/18	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			★~★★
コアトレ&ストレッチ	木	19:10~20:00	一般	10名	700円	9/4	コアトレーニングを中心に筋力アップを目指し、最後はストレッチでリフレッシュしましょう!	★★~★★★
ZUMBA®ゴールド	第1・3木	11:40~12:30	一般	10名	700円	9/5	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	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みましょう!	★★★
大人のスラックライン	第1・3・5土曜日	11:10~12:10	中学生以上	10名	1,000円	9/7	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! おすすめ!	★★★
ZUMBA®	木	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! 大人気!	★★★
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	9/14	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	木	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!	★
骨盤底筋ほぐしピラティス	第1・3日	10:00~10:50	一般	10名	700円	9/1	膈筋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! 大人気!	★
ZUMBA®	木	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! 大人気!	★★★

8月25日(日) ミニ納涼祭

新屋台! 祭 水 詳細はこちら

TAC 杉並区永福体育館 公式SNS

2024年9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月休場
休館日 年末年始
※設備保守などにより臨時休場あり

【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
★★★ やや高い運動量で、心地よい疲労感を味わえます
★★★★ 高い運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます

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	
通年制教室	テニス	キッズテニス①	15:00~15:50	小学1~2年生	20名		初心者対象! テニスのルール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	1,270円× 月開催数		★★	
		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			★★★	
定期制教室	テニス	アクティブシニアテニス教室	火 9:30~11:00	概ね60歳以上	16名	12,000円(全8回)	9/17	健康とテニスを楽しむことを目的としたテニス教室です!	★★
		初級者テニス教室	11:20~12:50	一般	16名	12,000円(全8回)		初めての方でも安心! 大人の方を対象としたテニス教室です!	★★
		上級者テニス教室	水 19:10~21:00	一般	12名	13,500円(全9回)	9/4	試合で活かせるフアンク上の技術向上を目的とする教室です!	★★★
ふらっと	野球場	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	9/5	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①	金 17:00~18:00	小学生以上	30名	1,000円	9/6	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!	★★
		アルティメット教室②	18:00~19:00	小学生以上	30名	1,000円			★★
		ワンデナイトテニス(ゆったり)	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! (中級者向け)	★★★
		ワンデナイトテニス(がっつり)	WEB 17:10~18:50	一般	7名	1,000円	9/7	試合形式でテニスを楽しみましょう! (上級者向け)	★★★

ふらっと教室は7,8月も開催中! 詳しくは施設までお問い合わせください。

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6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>

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	
定期制教室	フレイル	フレイル予防体操	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名 6,000円(全12回)	5名 560円	9/2	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 楽しく運動し予防しましょう 「弾む」「転がる」「交える」といったボールの特性を活かして運動を行います	★
		ボールエクササイズ	11:00~11:50	一般	10名 8,400円(全12回)	5名 790円			★★
		ヨガ	10:00~10:50	一般	10名 11,210円(全16回)	5名 790円	9/3	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 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	★
		子連れヨガ	11:00~11:50	一般	8名 11,210円(全16回)	4名 790円			★
		コアトレーニング	水 20:05~20:55	一般	10名 8,400円(全12回)	5名 790円	9/4	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!	★★★
		リラックスヨガ	木 20:05~20:55	一般	10名 11,210円(全16回)	5名 790円	9/5	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	10:00~10:50	一般	20名 11,210円(全16回)	10名 790円	9/6	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! (大人版)	★★★
		骨盤エクササイズ	10:00~10:50	一般(女性限定)	10名 12,810円(全16回)	5名 900円	9/6	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	11:00~11:50	ママと1歳未満のお子様	10組 12,810円(全16回)	5組 900円			★
		親子体操①	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組 12,000円(全16回)	-	9/7	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 12,000円(全16回)	-			★
加付		中国語	19:30~20:50	中学生以上	10名 8,000円(全8回)	-	10/7	初めての方も安心! 会話を中心に中国語を学びましょう	-
ふらっと	フレイル	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	9/19	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)	15:45~16:30	年中・年長	6名 1,270円	9/5	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)	16:45~17:30	小学生	8名 1,270円			★★	
		苦手克服(幼児)	15:30~16:30	年中・年長	6名 1,000円	9/12	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			★★	
		ストレッチ&ヨガ	19:30~20:30	一般	15名 790円	9/14	初心者から経験者の方でも楽しめます。じっくりと筋肉を伸ばしていきます	★~★★	
加付		手相教室	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?	-	
運動場		あおぞら太極拳	金 9:00~9:50	一般	30名 500円	9/20	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	10:00~10:50	一般	30名 500円		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	★	
		ボールゲーム教室①	WEB 15:20~16:05	3歳~年中	20名 800円	9/3	バルシューレ公認講師が指導するボールゲーム教室! 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! ボール遊びで楽しく体力、運動能力、認知能力を高めます!	★~★★	
		ボールゲーム教室②	WEB 16:10~16:55	年長~小学2年生	20名 800円			★★~★★★	

通年制教室 下高井戸サッカースクール 毎週 月 水 金 開催中!

指導担当はFC東京! 空き状況や詳細は下高井戸運動場へお電話にてお問い合わせください。体験も随時受け付けております!

月会費
5,300円

※月払前納

下高井戸運動場/区民集会所
公式LINE

・教室情報
・イベント情報
などをお届けすよ!

QRコードを読み取り
友達追加
お願いします!

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

お問合せ・体験予約 TEL:03-5374-6191 © FC TOKYO

参加方法

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

※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 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

通年制教室
※松ノ木運動場のみ

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!

※通年制教室のお申し込みは松ノ木運動場のみとなります。下高井戸サッカースクール、永福体育館の通年制教室は随時体験を受付けております
※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


●応募期間: 7月22日(月)10:00~8月4日(日)21:00まで

●抽選結果: 8月12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: 8月12日(月)~8月23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: 8月26日(月)10:00~ (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



【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「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください