

2025年1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 営業時間 9:00~21:00
 TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420 休館日 年末年始
 ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

永福体育館も同時募集! 詳細は裏面をご覧ください

【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
 ★★★★ 高めの運動量で、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 |
|------------------------|-------|---------------|---------|----------------|-----------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|--------|
| 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 | 1/8 | 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(2月休講) | ★★ |
| 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 | | | ★★ | |
| ステップアップテニス② | | 17:55~18:55 | 小学5~6年生 | 20名 | | | ★★~★★★ | |
| 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 | 1/16 | 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! | ★★ |
| One Pointテニス教室(ストローク編) | WEB | 9:00~10:50 | 一般 | 初級12名 中級12名 | 1,500円 | 1/11 1回限り | ※テニスで重要なストロークに特化したone pointレッスン 初級:安定したストローク 中級:ストロークで相手を崩すテクニック | ★★~★★★ |
| One Pointテニス教室(ボレー編) | WEB | 9:00~10:50 | 一般 | 初級12名 中級12名 | 1,500円 | 1/18 1回限り | ※なかなか練習できないボレーに特化したone pointレッスン 初級:ボレーの基本 中級:様々なボレーテクニック | ★★~★★★ |
| ワンデナイトテニス(ゆったり) | WEB | 土 17:10~18:50 | 一般 | 7名 | 1,000円 | 1/11 | 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 | | 試合形式でテニスを楽しみましょう!(上級者向け) | ★★★ |

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61号 営業時間 9:00~21:00
 TEL:運動場03-5374-6191 集会所03-5374-6192
 (集会所)03-5374-6192 休館日 年末年始
 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 | |
|-----------------|-------|-------------|-------------------|-----|--------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|
| フレイル予防体操 | 月 | 10:00~10:50 | 概ね60歳以上 | 10名 | 5,000円(全10回) | 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 楽しく運動し予防しましょう | ★ | |
| ボールエクササイズ | | 11:00~11:50 | 一般 | 10名 | 7,000円(全10回) | | ★★ | | |
| ヨガ | 火 | 10:00~10:50 | 一般 | 10名 | 7,000円(全10回) | 1/7 | 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 ※未就園児のお子様(1名)同伴可 | ★ | |
| 子連れヨガ | | 11:00~11:50 | 一般 | 8名 | 7,000円(全10回) | | ★★ | | |
| コアトレーニング | 水 | 20:05~20:55 | 一般 | 10名 | 5,600円(全8回) | 1/8 | 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 | 7,000円(全10回) | 1/9 | 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 | 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♪初めの方も大歓迎! | ★★★ |
| 骨盤エクササイズ | 金 | 10:00~10:50 | 一般(女性限定) | 10名 | 8,800円(全11回) | 5名 | 900円 | 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 | ★ |
| 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 | 8,800円(全11回) | 5組 | 900円 | 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? | ★ |
| 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) | - | - | ★ | |
| 親子体操② | 土 | 10:00~10:45 | 2~3歳とその保護者 | 20組 | 8,250円(全11回) | - | - | ★ | |
| 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 | 1/16 | 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木 | 15:45~16:30 | 年中・年長 | 6名 | 1,270円 | 1/16 | 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 | 1/9 | 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 | | ★★ | | |
| ストレッチ&ヨガ | 第2-4土 | 19:30~20:30 | 一般 | 15名 | 790円 | 1/11 | 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いきます | ★~★★ | |
| 手相教室 | 第2-4土 | 10:30~12:00 | 中学生以上 | 15名 | 1,000円 | 1/11 | 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? | - | |
| ボールゲーム教室① | WEB | 15:20~16:05 | 3歳~年中 | 20名 | 800円 | 1/7 | 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 | 1/7 | | ★★~★★★ | |

FC TOKYO 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

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!

| 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 |
|-----------------|-------------|------|------------------|-------------|------|--------------------|-------------|------|
| 小学1~3年生エンジョイクラス | 15:20~16:10 | 計30名 | 小学1~2年生レベルアップクラス | 15:20~16:00 | 計30名 | 小学3~4年生/小学5~6年生クラス | 15:20~16:10 | 計30名 |
| 小学1~3年生エンジョイ | 16:25~17:25 | 計60名 | 小学1~3年生エンジョイ | 16:25~17:25 | 計60名 | 小学3~4年生 | 17:35~18:45 | 計60名 |
| 小学1~2年生レベルアップ | 17:35~18:45 | 計60名 | 小学5~6年生 | 17:35~18:45 | 計60名 | | | |

月会費 5,300円 ※月払前納制

お問合せ・体験予約 TEL:03-5374-6191 © FC TOKYO

たい先生 下高井戸区民集会所のハン先生 永福体育館のたい先生による

特訓!! 鉄棒逆上がり教室

逆上りの特別プログラム!
逆上がりが苦手な子、もっと上手くなりたいた子も大歓迎!

■日・場所 12月27日(金)下高井戸区民集会所 ①年中・年長 13:00~13:50
 ②小学1~3年生 14:00~14:50
 料金: ¥1,000
 申込: 12月1日(日) 8:30~WEB申込み(先着順) 詳細はこちら

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!

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)

※1週間前が年末年始休館日(12月28日~1月4日)に当たる場合は1月5日(日)8:30~事前予約を受付けいたします。

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

参加方法

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!

※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

●応募期間: 11月18日(月)10:00~12月1日(日)21:00まで
 ●抽選結果: 12月9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9日(月)~12月20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: 12月23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

【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準い、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