

# MySports マイスポーツ **すぎなみ**

## 2024夏

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎03-5305-6161 FAX03-5305-6162 <https://sports-suginami.org/>



- PICK UP!**
- 夏だ! プールに行こう!
  - 自然とふれあうカヌー体験会
  - スポーツチャレンジ教室
  - 杉並こども歌舞伎体験会
  - 第77回都民体育大会
  - ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール
  - ユニバーサルタイム
  - 「第23回すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員募集
  - これから募集の教室

# 夏だ! プールに行こう!

杉並区はプール施設が充実!  
『家チカ』プールで水を楽しもう!

## 屋内プール

**利用料金** 1時間につき大人250円、子ども(4歳~中学生)130円  
屋内プール共通のICカードあり。

※区内在住・在勤・在学の障がい者は減額(大人130円・子ども70円・介助者1名無料)、65歳以上の区民の方は、月~金曜日(祝日除く)の午後2時までにご入場いただいた場合は減額(130円)となります。いずれも減額利用者証が必要で、発行については各施設におたずねください。  
※旧プリペイドカードをお持ちの方はお早めにご利用ください。※混雑時は、入場制限する場合があります。

### 杉並第十小学校温水プール



**住 所** 和田3丁目55番49号  
**電話番号** 03-3318-8763  
**施設内容** 一般用(6コース)、幼児用  
**利用時間** 午前9時~午後9時  
**休館日** 毎月第1火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

### 高井戸温水プール



**住 所** 高井戸東3丁目7番5号  
**電話番号** 03-3331-7841  
**施設内容** 一般用(6コース)、サブプール、幼児用、ジャグジー  
**利用時間** 午前9時~午後9時  
**休館日** 毎月第3月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

### 大宮前体育館



**住 所** 南荻窪2丁目1番1号  
**電話番号** 03-3334-4618  
**施設内容** 一般用、ウォーキング用、幼児用、ジャグジー  
**利用時間** 午前9時~午後9時  
**休館日** 毎月第3火曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

### TAC杉並区上井草スポーツセンター



**住 所** 上井草3丁目34番1号  
**電話番号** 03-3390-5707  
**施設内容** 一般用(6コース)、幼児用  
**利用時間** 月曜日~土曜日=午前9時~午後10時20分、日曜日・祝日=午前9時~午後8時50分 ※時間は要確認  
※7月15日(月・海の日)~8月31日(土)は、午前7時から利用可  
**休館日** 毎月第3木曜日(祝日にあたる場合はその翌日)・年末年始

## 屋外プール

### 令和6年度 和田堀公園プールの運営について

**住 所** 大宮2丁目2番10号  
**電話番号** 03-3313-4455 (夏期営業期間のみ)  
**施設内容** 一般用、幼児用



**開場期間** 7/1月~9/10日  
午前9時~午後6時

**予約不要になりました**

令和5年度は新型コロナウイルス感染症対策のため入場制限・事前予約制を設けていましたが、令和6年度については入場制限・事前予約制は行いません。  
ご利用の際には事前予約不要ですので、施設まで直接お越しください。

**利用料金** 2時間

大人.....500円  
子ども(4歳~中学生).....250円  
3歳以下のお子さま...無料

**延長の場合** 1時間につき

大人.....250円  
子ども(4歳~中学生).....130円

・杉並区内に在住、在学、在勤の障がい者の方で証明書をお持ちの方は半額。  
・3歳以下のお子さまは無料。

- 利用時の注意事項**
- ◆屋根のある待機場所がなく、猛暑が予想されますので開場時間前のご来場はお控えください。
  - ◆発熱等で体調のすぐれない方はご来場をお控えください。
  - ◆当施設は屋外プールのため、天候が悪い日や気温・水温が低い場合、入場を制限することがあります。あらかじめ和田堀公園プール公式X(旧Twitter)アカウントをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。
  - ◆8月31日(土)午後2時~9月1日(日)午後6時の期間は、区民体育祭を開催するためご利用できません。
  - ◆開場期間中に2回の清掃休場をいたします。日時については和田堀公園プール公式X(旧Twitter)アカウント等で周知いたしますので、ご確認ください。

**問合せ** 杉並区区民生活部スポーツ振興課 ☎03-3312-2111(代表)  
和田堀公園プール(大宮2-2-10) ☎03-3313-4455(7/1~9/10のみ)

## プールを開放します!

プールを開放する学校と日程		
高円寺学園 【昼・夜ともに】	高円寺北 1-4-11	8月3日(土)~ 8月17日(土)
阿佐ヶ谷中学校 【昼・夜ともに】	阿佐谷南 1-17-3	8月10日(土)~ 8月18日(日)

**利用料金** 一人一回につき200円。  
区内在住・在学で、中学生以下の子どもは、無料。

**利用時間** <午前>午前9時30分~正午  
<午後>午後1時~4時  
<夜>午後5時30分~8時30分  
(最終日は午後8時まで)

※いずれも遊泳時間は、終了時間の10分前までとなります。

**利用できる人** 区内在住・在勤・在学の方  
※夜間プールの午後6時30分以降は、小学4~6年生児童でも保護者の付添いが必要です。  
※詳細は学校開放担当までお問い合わせ下さい。

**【問合せ】**  
杉並区教育委員会事務局学校支援課 学校開放担当  
☎03-3312-2111(代表)

和田堀公園プール公式X(旧Twitter)アカウント

**屋内・屋外プールの利用にあたってのお願い**

- 利用時間には、着替えの時間も含まれます。
- 屋内プールのご利用に当たっては「水泳帽」が必要です。
- オムツの取れていない方はご利用できません。
- プール場内への携帯電話・カメラの持ち込みはお断りします。
- プールでの撮影はできません。
- 入れ墨やタトゥーのある方はラッシュガードやサポーター等の着用をお願いします。
- 小学3年生以下のお子さまには、水着を着用した16歳以上の方の付き添いが必要です。(付き添い1人につき3名まで入場可能)
- 異性の更衣室を利用できるお子さんは6歳以下です。
- スマートウォッチを使用する際は、監視員にご相談ください。



### 自然とふれあうカヌー体験会

親子でアドベンチャー

カヌー体験と安全講習がセットのプログラムです。

**場所** 青梅市釜の淵公園先多摩川 **親子で自然を体感しよう!**

**日時** 8月10日(土)  
①午前10時～正午  
②午後1時～3時

**講師** 青梅市カヌー協会

**対象** ①区内在住・在勤・在学の小学1～2年生とその保護者  
②区内在住・在勤・在学の小学3～6年生とその保護者

**定員** 各10組  
(定員を超えた場合は抽選)

**参加費** 大人 2,000円  
子ども 1,000円

**申込み** 杉並区スポーツ振興財団webご予約サイト  
<https://sports-suginami.resv.jp/> **7月18日(木)まで**

**その他** 水着・タオルなど持参

**問合せ** (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 (平日8:30～17:15)

この事業は、独立行政法人 国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金」助成対象事業です。



### スポーツチャレンジ教室

～夏休みにパワーアップ!～

小学生低学年向けのスポーツを楽しく学ぶ教室です。

**会場** 豊多摩高校体育館 (成田西2-6-18)

**日時** ①7月20日、27日、8月3日(土) 午後7時～8時(全3回)  
②8月17日、24日、31日(土) 午後7時～8時(全3回)

**講師** biima sports

**対象** 区内在住・在学の小学1～3年生

**定員** 各20名(定員を超えた場合は抽選)

**参加費** 各2,500円

**申込み** 杉並区スポーツ振興財団webご予約サイト  
<https://sports-suginami.resv.jp/>  
①**7月11日(木)まで** ②**7月31日(水)まで**

**その他** 運動のできる服装、飲み物、タオル、上履き(運動靴)持参  
保護者同伴

**問合せ** (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 (平日8:30～17:15)



週末の夜に思いっきりカラダを動かそう!



### 杉並こども歌舞伎塾体験会

わかとやはんのじょう  
若和屋帆之丞先生の指導のもと10月から稽古を始め、令和7年1月に発表会を行う歌舞伎教室の体験会です。日本の伝統芸能で心とからだを育む教室です。

**日時** 8月26日(月) 午後1時30分～2時45分  
(受付は午後1時から)

**会場** 荻窪体育館 武道場(荻窪3-47-2)

**講師** 若和屋帆之丞(わかとや はんのじょう)

**対象** 区内在住・在学の小学3年生～高校3年生

**定員** 20名程度(先着順) **参加費** 無料

**申込み** 杉並区スポーツ振興財団

**【webご予約サイト】** <https://sports-suginami.resv.jp/>  
**7月12日(金)～8月10日(土)まで**

**問合せ** (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 (平日 8:30～17:15)

この事業は、独立行政法人 国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金」助成対象事業です。

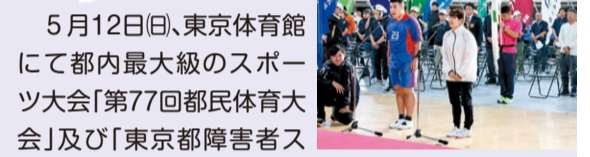


▲若和屋帆之丞



### 第77回 都民体育大会

杉並区女子が優勝杯返還&選手宣誓



5月12日(日)、東京体育館にて都内最大級のスポーツ大会「第77回都民体育大会」及び「東京都障害者スポーツ大会」の開会式が合同で開催されました。都民体育大会で前回総合優勝を果たした杉並区女子が優勝杯を返還し、杉並区代表選手が選手宣誓を行いました。



## 夏の教室が始まります

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

### 杉並第十小学校温水プール

★夏休みプールワンポイントレッスン ①7月6日～8月31日の第1・3・5土曜、②午前10時～10時55分③午後11時～11時55分 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までの方は、水着着用の保護者の付添が必要) 定員各8名 入場料 飛田慶子 当日(①午前9時50分②午前10時50分よりプールサイドで受付)

◆木曜アクアサイズ ベーシックアクア ①9月12日(木) 午前10時～10時55分 ②一般区民 定員20名 費500円 ③吉田雅美 ④1週間前の午前10時から電話申込

★=予約不要 ※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) ※往復はがきの記入方法等詳細については各施設にお問い合わせください。

### 高井戸温水プール

◆初心者水泳教室 ①9月9日～12月2日の月曜、午前10時～10時50分(全7回) ②16歳以上の区民または在勤の方 定員20名 費7,000円※

◆泳法上達教室 ①9月9日～12月2日の月曜、午前11時～11時50分(全7回) ②16歳以上の方 定員20名 費7,700円※

◆幼児水泳教室 ①9月9日～12月2日の月曜、午後3時30分～4時20分(全7回) ②4～6歳の未就学児で保護者の送迎のある区民または在学の方 定員20名 費7回

/10,500円※

◆小学生12.5m完泳教室 ①9月9日～12月2日の月曜、午後4時30分～5時20分(全7回) ②12.5mをクロールで泳げない小学生で保護者の送迎のある区民または在学の方 定員20名 費7回/10,500円※

◆小学生25m完泳教室 ①9月9日～12月2日の月曜、午後5時30分～6時20分(全7回) ②12.5mをクロールで泳げる小学生で保護者の送迎のある区民または在学の方 定員10名 費7回/10,500円※

※③杉並区水泳連盟講師 ④往復はがきで7月15日～7月31日必着



## これから募集の教室

あなたのライフスタイルにスポーツを取り入れませんか?杉並区体育施設はあなたの健康づくりの身近なパートナー、多彩なメニューの教室をご用意しております。申し込み順、定員になり次第締め切りの教室もありますので、詳細については各施設にお問い合わせください。

★=予約不要 ※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

### 荻窪体育館

#### 子どもの教室

◆なぎなたキッズ体験会 ①7月27日(土) 午後1時～2時 ②小学生～高校生 定員6名 費850円 ③杉並区なぎなた連盟講師※1

◆HIPHOPスクール体験会 ①7月18日(木) 午後5時～6時 ②小学1～4年生 定員4名 費1,350円 ③emi※1

◆HIPHOPスクール体験会 ①7月18日(木) 午後6時～7時 ②小学5年生～中学生 定員4名 費1,350円 ③emi※1



### フィットネス

★楽しく健康タイム ヨガ入門 ①7月3日～9月25日の水曜、午前11時～11時50分(第3水曜を除く) ②一般区民 定員60名 費1回/410円 ③林田寛子

★楽しく健康タイム ヨガ初中級 ①7月3日～9月25日の水曜、正午～午後0時50分(第3水曜を除く) ②一般区民 定員60名 費1回/410円 ③林田寛子

★ふらっとエクササイズ ヨガ ①7月13日～9月28日の第2・4土曜、午前11時10分～午後0時40分 ②一般区民 定員60名 費1回/600円 ③戸井田ノリシゲ



### パラスポーツ

◆ユニカール体験教室 ①7月14日(日) 午前11時～午後1時 ②小学生以上 定員18名 費200円 ③杉並区ユニカール協会※2

◆サウンドテーブルテニス体験教室 ①7月20日(土) 午後1時～3時 ②小学生以上 定員20名 費200円 ③佐野守※2

◆ポッチャ体験教室 ①8月3日(土) 午前9時30分～10時30分 ②小学生以上 定員20名 費200円 ③すぎポッチャクラブ※2

※1 ①7月5日午前10時から電話にて事前予約受付開始  
※2 ①7月4日午前10時から電話にて事前予約受付開始

### 障がいのある方のスポーツ

## ふれあいフットサル・ウォーキングフットボール



#### ふれあいフットサル

障がいの種類に関係なく、自分のペースで楽しめます。  
**日時** 8月31日(土)・10月27日(日)  
 午前11時～午後1時  
**講師** 杉並区サッカー連盟  
**対象** 区内在住・在学・通所の障がいのある方\*

#### ウォーキングフットボール

障がいがある方もない方も、子どももお年寄りも一緒に楽しめるスポーツです。  
**日時** 7月28日(日)・9月29日(日)  
 午前11時～午後1時  
**講師** 日本ウォーキングフットボール連盟  
**対象** 障がいのある方\*・一般区民どなたでも

**会場** 高円寺みんなの体育館 (高円寺南2-36-31)

**定員** 各回30名程度(当日先着) **参加費** 無料

**その他** 運動靴(上履き)、飲み物、タオル持参  
 初めて参加する方のみ、スポーツ振興財団まで事前にお申込みください。  
 ※簡単な指示のもと集団行動ができる方(小学生以下は保護者同伴)

**問合せ** (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 (平日8:30~17:15)

### 障がいのある方のスポーツ

## ユニバーサルタイム

入退場自由 / 見学のみもOK!

事前申し込み不要、直接会場へお越しください。障がいの種類、程度、本人の希望に応じてプログラムを自由に選んで運動・スポーツができます。



**会場** 狭窪体育館 (地下1階体育室・小体育室) (荻窪3-47-2)

**日時**  
 8月7日(水) 午後3時30分～5時30分  
 9月8日(日) 午前10時～正午  
 10月2日(水) 午後3時30分～5時30分  
 11月6日(水) 午後3時30分～5時30分

**持ち物** 飲み物、室内履き

**プログラム** ボール種目、軽い運動や体の相談(エアートランポリンあり)、ウォーキング・ランニング、STT(サウンドテーパーテニス)

**主催** 杉並区

**問合せ** 区民生活部スポーツ振興課 **電話** ☎03-5307-0765

**メール** sp-sinkoka@city.sugiami.lg.jp

### 実行委員募集

## 「第23回すぎなみ名物ファミリー駅伝」実行委員募集

「すぎなみ名物ファミリー駅伝」の企画・運営のお手伝いをしていただける実行委員を募集します。熱意ある皆さまのご応募をお待ちしております。

**開催日** 令和7年2月23日(日)

**会場** 蚕糸の森公園運動場 (和田3-55-49)

**対象** 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方で、以下に出席可能な方

- ①左記の大会当日
- ②月1回程度の実行委員会(基本的に平日午後6時30分以降開催)  
 場所:杉並区役所会議室

**活動期間** 令和6年8月から令和7年3月まで(予定)

**申込み** 杉並区スポーツ振興財団webご予約サイト (<https://sports-suginami.resv.jp/>)

**その他** 詳細は同webサイトをご覧ください。

**問合せ** (公財)杉並区スポーツ振興財団 ☎03-5305-6161 (平日8:30~17:15)

### 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

#### 子どもの教室

- ◆下高井戸サッカースクール 7月1日～9月13日の月・水・金曜、午後3時20分～6時45分(月曜6回、水・金曜5回) 小学生以上 定員30名 1回/1,000円※1・2
- ◆ふわふわトランポリン(幼児) 7月4日～9月5日の第1・3・5木曜、午後3時30分～4時30分(全5回) 小学生以上 定員6名 1回/1,270円※1
- ◆ふわふわトランポリン(小学生) 7月4日～9月5日の第1・3・5木曜、午後4時45分～5時45分(全5回) 小学生 定員8名 1回/1,270円※1
- ◆苦手克服(幼児) 7月11日～9月13日の第2・4木曜、午後3時30分～4時30分(全5回) 小学生以上 定員6名 1回/1,000円※1
- ◆苦手克服(小学生) 7月11日～9月13日の第2・4木曜、午後4時45分～5時45分(全5回) 小学生 定員8名 1回/1,000円※1

#### フィットネス

- ◆あおぞら太極拳 7月5日～9月13日の金曜、午前9時～9時50分(7月4回、9月2回) 15歳以上(中学生を除く) 定員30名 1回/500円※1・2
- ◆あおぞらヨガ 7月5日～9月13日の金曜、午前9時～9時50分(7月4回、9月2回) 15歳以上(中学生を除く) 定員30名 1回/500円※1・2
- ◆ストレッチ&ヨガ 7月13日～9月14日の第2・4土曜、午後7時30分～8時30分(全4回) 15歳以上(中学生を除く) 定員15名 1回/790円※1

#### シニア向け

- ◆貯筋体操 7月18日(木)午前10時20分～11時20分 60歳以上(60歳未満も可) 定員15名 1回/560円※1

#### カルチャー

- ◆手相教室 7月13日～9月14日の第2・4土曜、午前10時30分～正午(全4回) 中学生以上 定員15名 1回/1,000円※1

### 高円寺 みんなの体育館

#### 子どもの教室

- ◆夏休みスペシャル小学生走り方教室 8月23日(金) 午後1時30分～2時30分 区民小学生 定員20名 1,250円 講師 吉川昌宏 7月31日からHP内WEBにて申し込み(先着順)

#### 親子の教室

- ◆夏休みスペシャル親子で食とからだをつなぐヨガ① 7月30日(火) 午前9時15分～10時15分 区民小学生と保護者1名 定員10組 1,000円 講師 戸井田ノリシゲ※1
- ◆夏休みスペシャル親子で食とからだをつなぐヨガ② 8月20日(火) 午前9時15分～10時15分 区民小学生と保護者1名 定員10組 1,000円 講師 戸井田ノリシゲ※1

#### フィットネス

- ◆小さなボールでセルフメンテナンス 7月2日～9月10日の火曜、午後3時10分～4時10分(8/13を除く、全10回) 一般区民15歳以上(中学生を除く) 定員16名 1回/800円 講師 HIKARU※1
- ◆夏のヨガ教室 7月4日～9月12日の木曜、午後1時15分～2時45分(全11回) 一般区民15歳以上(中学生を除く) 定員16名 1回/1,000円 講師 石丸あかね※2
- ◆ヨガ初級 7月6日～9月14日の土曜、午後7時15分～8時35分(8/24を除く、全10回) 一般区民15歳以上(中学生を除く) 定員16名 1回/1,000円 講師 今田直樹※2
- ★楽しく健康タイム① 7月2日～9月17日の第1・3・5火曜、午前11時～正午(全7回)※3
- ★楽しく健康タイム② 7月2日～9月17日の第1・3・5火曜、正午～午後1時(全7回)※3

※1 1週間前から電話または受付にて申し込み(先着順)  
 ※2 1週間前から電話またはHP内WEBにて申し込み(WEBは前日まで)(先着順)  
 ※3 一般区民15歳以上(中学生を除く) 定員70名 1回/410円、①②連続610円 講師 井上美紀 当日(先着順)

### 松ノ木運動場

#### 球技・ゲーム

- ◆アルティメット教室① 7月5日～9月13日の金曜、午後5時～6時(祝日を除く、全11回) 小学生以上 定員30名 1回/1,000円※1・2
- ◆アルティメット教室② 7月5日～9月13日の金曜、午後6時～7時(祝日を除く、全11回) 小学生以上 定員30名 1回/1,000円※1・2
- ◆ワンデynaイトテニス 7月13日～9月14日の土曜、午後5時10分～6時50分(祝日を除く、全10回) 15歳以上(中学生を除く) 定員14名 1回/1,000円 開催日の1週間前の午前8時30分からWEBにて事前予約受付開始※2

#### フィットネス

- ◆ノルディックウォーキング 7月4日～9月5日の第1・3木曜、午前10時～11時30分(祝日を除く、全5回) 15歳以上(中学生を除く) 定員20名 1回/1,000円※1・2

※1 開催日の1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約受付開始。空きがある場合は予約なしで参加可能  
 ※2 雨天の場合は中止の可能性あり

### TAC杉並区上井草スポーツセンター

#### 子どもの教室

- ◆幼児・児童のボールゲーム教室 未就学児クラス 7月9日～9月10日の火曜、午後3時10分～3時55分(全5回) 4歳～未就学児 定員20名 1回/690円 講師 FC東京 8・9月は妙正寺体育館にて開催※1
- ◆幼児・児童のボールゲーム教室 1～3年生クラス 7月9日～9月10日の火曜、午後4時5分～4時50分(全5回) 小学1～3年生 定員20名 1回/690円 講師 FC東京 8・9月は妙正寺体育館にて開催※1
- ◆上井草サッカースクール体験会 7月17日(水)・19日(金) 午後3時20分～6時50分 年少・年中・年長・小学1～6年生 定員12名、年中・年長各18名、小学1～6年生各24名 1回/1,000円 講師 FC東京 当月7日～/電話。定員を超えた場合はキャンセル待ち

ひきつづき4面で各体育施設の教室をご紹介します!

# これから募集の教室

★=予約不要  
※一般区民=区内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)

## TAC杉並区上井草スポーツセンター

### 子どもの教室

◆トランポリン 時8月19日(月)・20日(火)午前9時～午後1時 対4歳～小学生(2クラス) 定各30名 費2回/3,000円 申8月1日～/WEB

### 球技・ゲーム

◆女性・初心者個サル 時7月7日～9月1日の土・日曜、午後7時20分～8時50分(全4回) 対中学生以上(女性と初心者) 定20名 費1回/940円 師FC東京※1  
◆個サル 時7月14日～9月7日の土・日曜、午後7時20分～8時50分(全4回) 対20歳以上 定20名 費1回/940円 師FC東京※1



### 親子の教室

★産後ボディケア 時7月2日～9月10日の火曜、午後2時～2時50分(祝日を除く、1回制) 対産後～1歳半のお子さまとお母さま 定8組 費1回/1,070円※2  
◆プレキッズ&マミーサッカー教室2歳児クラス 時7月3日～9月11日の水曜、午前9時～9時50分(全3回) 対2歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 他8月は開催なし※1  
◆プレキッズ&マミーサッカー教室 3～4歳児クラス 時7月3日～9月11日の水曜、午前10時～10時50分(全8回) 対3～4歳児とその保護者 定15組30名 費1回/570円 師FC東京 他8月は開催なし※1

### フィットネス

★かんたんエアロ 時7月3日～9月11日の水曜、午前10時～10時50分(祝日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円 他室内履きを持参※2  
★ピラティス 時7月4日～9月12日の木曜、午前10時～10時50分(祝日・休館日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円※2  
★骨盤エクササイズ 時7月4日～9月12日の木曜、午後1時10分～2時(祝日・休館日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円※2  
★アロマストレッチ 時7月7日～9月15日の日曜、午後0時10分～1時(祝日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円※2  
★健康いきいき体操 時7月7日～9月15日の日曜、午後1時10分～2時(祝日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円※2  
★ダンス ZUMBA 時7月7日～9月15日の日曜、午後4時40分～5時30分(祝日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/1,200円 他室内シューズを持参※2  
★フレイル予防体操 時7月1日～9月9日の月曜、午後2時～2時50分(祝日を除く、1回制) 対高齢者対象(16歳以上の方も参加可) 定10名 費1回/500円 他長寿ポイント対象教室(1日1枚)※2

### 水泳

★ステップアップエクササイズ 時7月2日・9日(火)午後1時～1時50分(祝日を除く、1回制) 対16歳以上 定10名 費1回/800円※2

### パラスポーツ

◆スマイルサッカー教室 時7月11日～8月29日の木曜、午後5時30分～6時40分(全2回) 対障がいのある、なしに関わらず小学1～6年生 定30名 費1回/690円 師FC東京 普及部コーチ※1

※1 一次募集:前月22日～26日/WEB。二次募集:前月28日/電話。定員を超えた場合はキャンセル待ち  
※2 教室開始30分前から総合受付にて参加費を支払い、先着順満員となった時点で受付終了

## TAC杉並区永福体育館

### 子どもの教室

◆はだしてサッカー① 時7月1日～7月29日の月曜、午後3時30分～4時30分(祝日を除く、全4回) 対3歳～未就学児 定20名 費1回/1,270円※1  
◆はだしてサッカー② 時7月1日～7月29日の月曜、午後4時30分～5時30分(祝日を除く、全4回) 対小学1～3年生 定20名 費1回/1,270円※1  
◆はだしてサッカー③ 時7月1日～7月29日の月曜、午後5時30分～6時30分(祝日を除く、全4回) 対小学4～6年生 定20名 費1回/1,270円※1  
◆ちびっこダンス 時7月2日～9月10日の火曜、午後3時15分～4時15分(全10回) 対年中～年長 定20名 費1,270円×月開催数※2  
◆キッズダンス 時7月2日～9月10日の火曜、午後4時30分～5時30分(全10回) 対小学生 定20名 費1,270円×月開催数※2  
◆スラックライン教室 時7月2日～9月10日の火曜、午後4時30分～5時30分(全10回) 対小学生 定10名 費1回/1,000円※3  
◆はだしてからだ遊び 時7月3日～9月4日の水曜、午後3時15分～4時15分(休館日を除く、全8回) 対3歳～未就学児 定12名 費1回/1,270円※1  
◆はだして体力向上プログラム① 時7月3日～9月4日の水曜、午後4時30分～5時30分(休館日を除く、全8回) 対小学1～3年生 定15名 費1回/1,270円※1  
◆はだして体力向上プログラム② 時7月3日～9月4日の水曜、午後5時40分～6時40分(休館日を除く、全8回) 対小学4～6年生 定15名 費1回/1,270円※1  
◆苦手克服 鉄棒教室① 時7月3日～9月4日の第1・4水曜、午後3時10分～4時(全5回) 対年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1  
◆苦手克服 鉄棒教室② 時7月3日～9月4日の第1・4水曜、午後4時10分～5時(全5回) 対小学生 定10名 費1回/1,000円※1  
◆苦手克服 とび箱教室① 時7月17日～8月21日の第3・5水曜、午後3時10分～4時(全3回) 対年中～年長 定10名 費1回/1,000円※1  
◆苦手克服 とび箱教室② 時7月17日～8月21日の第3・5水曜、午後4時10分～5時(全3回) 対小学生 定10名 費1回/1,000円※1



### フィットネス

◆スタイルアップトレーニング 時7月1日～9月9日の月曜、午後7時10分～7時55分(祝日を除く、全9回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1  
◆かんたんピラティス 時7月1日～9月9日の月曜、午後8時10分～8時55分(祝日を除く、全9回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1  
◆ボディシェイプ 時7月3日～9月4日の水曜、午後1時10分～1時55分(休館日を除く、全8回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1  
◆バレーボール 時7月3日～9月4日の水曜、午後2時5分～2時50分(休館日を除く、全8回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1

◆コアトレ&ストレッチ 時7月3日～9月4日の水曜、午後7時10分～8時(休館日を除く、全8回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※3  
◆フレイル予防体操 時7月4日～9月12日の木曜、午前9時30分～10時20分(全10回) 対概ね60歳以上 定5名 費1回/500円※1  
◆はじめてのバレーボール 時7月4日～9月12日の木曜、午後7時10分～7時55分(全10回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1  
◆リラクソヨガ 時7月4日～9月12日の木曜、午後8時10分～8時55分(全10回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1  
◆コアトレーニング 時7月5日～9月13日の金曜、午後0時5分～0時50分(全10回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1  
◆かんたんフラダンス 時7月5日～9月13日の金曜、午後7時10分～7時55分(全10回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定5名 費1回/700円※1  
◆夜ヨガ 時7月5日～9月13日の金曜、午後8時5分～8時55分(全10回) 対一般(15歳以上中学生を除く) 定10名 費1回/700円※1



※1 開催日の1週間前の午前8時30分から電話にて事前予約受付開始。空きがある場合は予約なしで参加可能  
※2 電話にて体験予約受付。見学も可能  
※3 開催日の1週間前の午前8時30分からWEB申込フォームより申し込み

## 大宮前体育館

### 子どもの教室

◆キッズバレエ 時7月2日～9月24日の火曜、午後4時30分～5時30分(休館日を除く、全10回) 対年長～小学生 定20名 費10回/14,300円 師MAYUKO※  
◆サッカースクールSKY園児 時7月1日～9月30日の月曜、午後4時10分～5時(祝日を除く、全10回) 対園児(年中・年長) 定20名 費10回/12,100円 師SKY※

### フィットネス

◆フラダンス 時7月4日～9月26日の木曜、午後1時30分～2時30分(8/15を除く、全12回) 対16歳以上 定20名 費12回/17,160円 師林※

### ニュースポーツ

◆モルック体験会 時7月20日・27日、8月24日・31日(土)午前9時30分～10時30分 対小学生以上 定各回20名 費無料 申7月8日から電話にて申し込み

※ 現地で途中開始の場合は残り回数分で参加可能

## TAC杉並区妙正寺体育館

### 子どもの教室

◆ランニング教室 時8月21日(水)・22日(木)午前9時～午後1時 対年長～小学生(3クラス) 定各30名 費2回/3,200円 申7月8日から電話にて申し込み

### フィットネス

◆ヨガ教室 時7月1日～9月9日の火曜、午後3時20分～4時(祝日を除く、1回制) ※詳しい日程はHPにて確認 対15歳以上(中学生を除く) 定35名 費1回/800円 申Web 他毎月1日～15日に翌月ふらっと教室をオンラインまたは往復はがきにて受付  
◆セミピラティス 時7月1日～9月9日の火曜、午後4時30分～5時20分(祝日を除く、1回制) ※詳しい日程はHPにて確認 対15歳以上(中学生を除く) 定4名 費1回/1,500円 申毎月1日から翌月分を電話にて事前予約受付開始。または直接受付へ

※参加費用や日程などが変更になる場合があります。事前に各施設にお問い合わせください。

 <b>荻窪体育館</b> ☎03-3220-3381 <small>〒167-0051 荻窪3丁目47番2号</small>	 <b>TAC杉並区永福体育館</b> <small>(永福体育館)</small> ☎03-3328-3146 <small>〒168-0064 永福1丁目7番6号</small>	 <b>TAC杉並区上井草スポーツセンター</b> <small>(上井草スポーツセンター)</small> ☎03-3390-5707 <small>〒167-0023 上井草3丁目34番1号</small>	(往信用はがき裏)
 <b>高円寺 みんなの体育館</b> <small>(高円寺体育館)</small> ☎03-3312-0313 <small>〒166-0003 高円寺南2丁目36番31号</small>	 <b>下高井戸運動場・下高井戸区民集会所</b> ☎03-5374-6191～2 <small>〒168-0073 下高井戸3丁目26番1号</small>	 <b>TAC杉並区妙正寺体育館</b> <small>(妙正寺体育館)</small> ☎03-3399-4224 <small>〒167-0033 清水3丁目20番12号</small>	(返信用はがき表)
 <b>大宮前体育館</b> ☎03-3334-4618 <small>〒167-0052 南荻窪2丁目1番1号</small>	 <b>松ノ木運動場</b> ☎03-3311-7410 <small>〒166-0014 松ノ木1丁目3番22号</small>		①教室名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢・学年等 ⑤電話番号 を記入の上、各施設へお送りください。 1人1枚
 <b>高井戸温水プール</b> ☎03-3331-7841 <small>〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号</small>	 <b>杉並第十小学校温水プール</b> ☎03-3318-8763 <small>〒166-0012 和田3丁目55番49号</small>		申込者の ●郵便番号・住所 ●氏名 を忘れずに ご記入ください。

往復はがき 記入方法

※託児のある場合は託児希望の有無、お子さんの氏名、年齢をご記入ください。  
※消えるボールペン不可