My-Sports マイスポーツ すぎなみ

2021
スポーツフェスティバル特集号

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 FAX 03-5305-6162 http://sports-suginami.org/

PICK UP!
- スポーツフェスティバルイベントのご案内
  下高井戸運動場・下高井戸区民集会所、松ノ木運動場、荻窪体育館、高円寺体育館、永福体育館、杉並第十小学校温水プール、高井戸温水プール、大宮前体育館、妙正寺体育館、上井草スポーツセンター
- これから募集の教室

10月10日㊐はスポーツ施設が楽しい

10月10日（日）杉並区立の体育施設で『スポーツフェスティバル』を開催します。それぞれの施設が楽しいイベントを企画しています。

身体を動かす機会の少ない方にも安心して参加できる教室、スポーツコンシェルジュによる個別相談など誰もがスポーツを楽しみ、人とふれ合うことのできる1日となるよう準備が進んでいます。

さらに、当日は下記の体育施設でLINEのお友達登録した方に、各施設先着50名限定のエコバッグをプレゼントします。

▲エコバッグのデザインは参考です

対象施設 ▶ 下高井戸運動場・下高井戸区民集会所、松ノ木運動場、荻窪体育館、高円寺体育館、永福体育館、杉並第十小学校温水プール、高井戸温水プール、大宮前体育館、妙正寺体育館、上井草スポーツセンター

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

☎ 03-5374-6191～2

スポーツの秋！ サッカー＆ベースボールでいい汗流そう!!

オススメ　３つを体験‼「ヴェルディサッカー教室」「５人制サッカー」「ウォーキングフットボール」親子での参加をお待ちしております。

主要イベント

グラウンド（9月15日～事前電話申込み）

◆**3つを体験!!ヴェルディサッカー教室&5人制サッカー体験会&ウォーキングフットボール体験会**（9:00～11:00）定親子40組

◆**ミニフットサル大会**（11:30～13:30）対一般区民定4チーム・個人も可

◆**ジャイアンツファミリーベースボール教室**（14:00～16:00）対子供と保護者定30組

◎当日受付

◆**クッブ体験**（10:00～15:00）対どなたでも

体育室（9/15～往復はがき）

◆**バドミントン教室**（①10:00～11:30②11:30～13:00）定親子各2組

◆**卓球教室**（①13:00～14:00②14:00～15:00③15:00～16:00）定親子各1組

スポーツコンシェルジュ（11:00～12:00）
スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。

SONIX 無料体験

10:00～17:00
音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験
対どなたでも　申当日受付（先着順）

下高井戸区民集会所まつりを開催します
スーパーボールすくい・わなげ・野菜販売
（10:00～15:00）

松ノ木運動場

☎ 03-3311-7410

家族でスポーツにふれあう1日

オススメ　家族みんなで身体を動かし、良い汗かいてリフレッシュ、ストラックアウト等当日参加出来るイベントもあります。

主要イベント

◎往復はがきでの申込み
（詳しくは松ノ木運動場ブログをご覧ください）

◆**親子で楽しむテニス**（小中高生＆保護者）無料・貸切
人工芝１～4番　9:30～17:00
人工芝５～6番　12:30～17:00　各90分単位

◎事前電話申込み

◆**親子野球教室（ジャイアンツアカデミー）**（9:00～11:00）対2021年4月1日現在4歳以上未就学親子および小学生親子

◆**プレイ&ステイ　はじめてのテニス・車いすテニス体験**
（①9:00～10:30　②10:40～12:10）
対小中学生親子・テニスを始めたい一般区民定各10組募集（先着順）

◆**ノルディックウォーキング体験**（11:15~13:15）
対小学生以上一般区民 定先着順20名

◎当日参加

◆**ストラックアウト&ディスゲッター** ボール・フライングディスクを使った的当てゲーム（11:20～12:00）対一般区民

◎当日観覧可能（エキシビションマッチ）

◆**少年野球交流試合**（中央ろう学校対区立中学校）
（14:00～16:00）

スポーツのこと、お気軽にご相談ください
スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）
スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。★駐車場

重要なお知らせ
新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。
最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

荻窪体育館

☎ 03-3220-3381

オススメ 荻窪体育館で開催されている人気の教室や障害の有無に関係なく楽しめるボッチャ、ユニカール、サウンドテーブルテニスを無料で体験できます。何かスポーツを始めたい方、興味はあったけど機会がなかった方、自分の「好き」を発見するため体験してみませんか。お申込みお待ちしております。

今こそスポーツ！自分の「好き」を見つけよう

申込QRコード

主要イベント

◎事前申込み(9/18(土)正午より先着順)電話･web受付

◆**ファミリースポーツデイ** 対①未就学児②小学生の家族 定各12組（①9:30～10:15②10:30～11:30）

◆**太極拳**（①9:15～10:15②10:30～11:30）定各15名 対一般区民

◆**ヨガ**（①12:00～13:00②13:15～14:15）定各15名 対一般区民

◆**自重トレーニング（筋トレ）**（①14:30～15:30②15:45～16:45）定各15名 対一般区民

◆**イス体操**（①12:30～13:30②14:00～15:00）定各12名 対一般区民

◆**障がい者スポーツをやってみよう!ボッチャ･ユニカール･サウンドテーブルテニスの体験** 対どなたでも 定40名

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）
スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。

◆**チアリーディングスクール、HIPHOP教室発表会（一般の見学なし）**

◆**AEDを体験しよう!** 対どなたでも 申当日受付（10:00～11:30）

◆**菓子販売**（10:00～14:00）

SONIX 無料体験

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験
対どなたでも　申当日受付（先着順）

高円寺体育館

☎ 03-3312-0313

オススメ 高円寺体育館では、「心も体も健やかに」をテーマに、子供から年配の方、どなたでも楽しんでいただけるよう企画しました。ストレス発散して笑顔の１日をお過ごしください。

心も体も健やかに

主要イベント

アリーナ　◎申込みは全て電話先着予約制

◆**親子チャレンジ体操デラックス**（9:00～10:30）対3～5歳の未就学児と保護者 定12組

◆**誰でもダーツ体験会**（9:00～10:30）対障がい者および一般区民 定20名

◆**防災イベント**（10:45～12:30）対障がい者および一般区民 定40名（当日直接受付）

◆**ふれあいフットサル**（12:45～13:45）対知的障がい者のみ 定30名

◆**ウォーキングフットサル**（14:00～15:50）対障がい者および一般区民 定30名

◆**ボクシングエクササイズ**（16:00～16:50）対一般区民 定30名

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）
スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。★エントランス

小体育室　◎申し込みは全て電話先着予約制

◆**食と体をつなぐヨガ**（9:30～10:30）対一般区民 定10名

◆**腰痛予防エクササイズ**（11:00～12:00）対一般区民 定10名

◆**アロマヨガ**（12:30～13:30）対一般区民 定10名

◆**体幹トレーニング教室**（14:00～15:00）対一般区民 定10名

◆**やさしいヨガ**（15:30～16:30）対一般区民 定10名

SONIX 無料体験

10:00～17:00

音波振動トレーニングマシンSONIX無料体験
対どなたでも　申当日受付（先着順）

永福体育館

☎ 03-3328-3146

オススメ 人気のビーチスポーツや元新体操日本代表によるプログラムをはじめ、興奮必須！最新コンテンツの VR アトラクション、ドローンサッカー、バーチャルサイクリングなど盛りだくさん‼ ご家族やお友達とぜひ遊びに来てください♪

興奮必須！永福体育館で最新コンテンツを体感しよう‼ お子さまからご高齢者まで楽しめるコンテンツいっぱい♪

主要イベント

◎事前申込み

◆**ビーチバレー**（9:00～11:30）★ビーチコート 定40名程度 対どなたでも

◆**ビーチテニス**（13:00～15:00）★ビーチコート 定25名程度 対どなたでも

◆**ビーチサッカー**（16:00～18:00）★ビーチコート 定40名程度 対どなたでも

◆**おしりエクササイズ**（9:30～11:00）★1F体育館 定60名 対15歳以上（中学生を除く）

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）

●**申込期間** 9月18日(土)午前9時～9月27日(月) ※杉並区在住･在勤･在学･在園の方のみ
●**申込方法** WEB申込 ※ネット環境がない方、永福体育館までお問い合わせください。
●**当落発表** 10月1日(金)
●**2次募集** 10月2日(土)午前10時～空きのあるイベントのみ申込受付(杉並区外の方の申込可)
●**申込方法** 電話申込または永福体育館の受付窓口に直接申込(先着順)

◎当日参加 ※「事前申込み」以外の参加方法について永福体育館ホームページを必ずご確認ください。

◆**超高速ジェット･コースター型VRアトラクション体験**①（9:30～12:00）②（13:30～17:30）★3F小体育室2 対どなたでも

◆**xR Sportsドローンサッカー体験**（15:30～18:00）★1F体育館 対小学生以上

◆**e-sportsバーチャルサイクリング**①（9:30～12:00）②（13:30～17:00）★1Fエントランスホール 対小学校中学年程度～

◆**子どもタイム「ビーチであそぼう♪」**①（11:30～13:00）②（15:00～16:00）★ビーチコート 対どなたでも

◆**アスリートネイル体験会**①（10:00～12:00）②（13:30～16:00）★1F体育館前 対どなたでも

カフェ
・ドリンク
・「アゲイン」のクッキーや「PukuPuku」のパンを販売

© SUGINAMI CITY

杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763

オススメ 今年のスポーツの秋は、家族や仲間でちょっと贅沢。１時間、コースを貸し切って自由にご使用ください。シュノーケル･ビート板・フィンの持ち込みも OK！幼児用プールも貸し切りにできます。障がい者優先枠もございますのでご利用ください。

「プライベートコースという贅沢」1コース1時間貸切で楽しもう！

主要イベント

◎事前電話申込み･先着順

◆**1･3･5コース1時間貸切使用**（9:00～1時間ごと）対一般区民 定1時間各8名

◆**2･4･6コース1時間貸切使用**（9:30～1時間ごと）対一般区民 定1時間各8名

◆**幼児プールファミリー貸切水遊び**（9:00～1時間ごと）対一般区民家族 定1時間各8名

◆**救助のコツと見本泳法**（15:00～15:30）対プール場内の方

◆**タイムトライアル**（15:30～17:00）対一般区民 定20名

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）
スポーツコンシェルジュがお話を伺い、その人に合ったプランを一緒に考えます。

エントランスにて「PukuPuku」のパンを販売 10:00～売切次第終了

© SUGINAMI CITY

重要なお知らせ　新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

事前予約が必要なイベントがあります

●窓口・電話受付　イベントの行われる施設の窓口にお越しいただくか、電話でお申し込みください。

●往復はがき　4面の往復はがき記入方法をご覧ください。

各イベントの詳細につきましては、各体育施設にお問い合わせください。

マーク

定 定員　★ 場所
申 申込　対 対象

高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

オススメ お子様からシニアまで幅広い世代の方にお楽しみ頂けるプログラムをご用意しました！特に、ヨガ教室・水泳教室ともに大好評の教室となっております。ご家族向けのイベントもございます。ぜひご参加ください！

親子水泳教室・水中エクササイズ・ヨガ教室などさまざまな催しを用意しています。スポーツフェスティバルにぜひご利用ください。

© SUGINAMI CITY

主要イベント

付属室　◎申込みは全て会場付近で当日受付

◆**ヨガ教室①**（9:30～10:30）対16歳以上 定7名

◆**ヨガ教室②**（10:30～11:30）対16歳以上 定7名

サブプール　◎申込みは全て会場付近で当日受付

◆**親子水泳教室**（10:00～10:30）対小学生以下 定10組20名

◆**こども水泳教室**（10:30～11:00）対小学生以下 定10名

◆**初心者水泳教室**（11:00～11:30）対16歳以上 定10名

◆**泳法上達教室**（11:30～12:00）対16歳以上 定10名

◆**水中エクササイズ①**（13:00～13:50）対16歳以上 定10名

◆**水中エクササイズ②**（14:00～14:50）対16歳以上 定10名

◆**幼児･小学生向けイベント**（15:00～15:30）対小学生以下と保護者 定10組20名

◆**玉入れ大会**（15:30～16:00）対小学生以下と保護者 定10組20名

※プールをご利用の方はキャップを必ず着用。小学生3年生以下のお子様は16歳以上の付き添いが必ず必要。（オムツがとれていない幼児は入場できません）

大宮前体育館

☎ 03-3334-4618

オススメ コロナ禍で例年のようにはできませんが、チアリーディング体験やサッカー教室体験他様々なイベントを企画します。総合型地域スポーツクラブ 123 荻窪や杉並 KARUTA プロジェクトに協力頂いて実施します。是非、ご来館ください。

スポーツの秋をお楽しみください。

主要イベント

◎事前予約が必要となります 9/17(金)13：00～（電話もしくはフロントにて）

◆**親子チアリーディング**（9:00～9:30）★大体育室 対未就学児と保護者 定20組

◆**チアリーディング**（①9:45～10:30②10:45～11:30）★大体育室 対①5歳～小学3年生②小学4年生以上 定各20名

◆**ゴールボール体験会**（12:00～13:00）★大体育室 対どなたでも 定20名

◆**SKYサッカー教室**（13:15～14:50）★大体育室 対園児以上のお子様 定40名程度

◆**プールサーキットエクササイズ**（11:00～11:30）★プール 対16歳以上 定9名（要予約）

◆**親子水泳**（10:00～10:40）★プール 対おむつの取れた未就学児のお子様と保護者 定6組

◆**はじめてのバドルテニス（ファミリー体験会／大人個人参加可）**（15:30～17:30）★大体育室 対初めての方 定15組

◆**スケボー（小学生初心者）**（11:00～11:30）定10名

◆**スケボー（小学生経験者）**（11:30～12:00）定10名

◎予約不要

◆**ヨガ無料体験**（18:00～19:00）★大体育室 対16歳以上 定40名

◆**オリパラソル体験**（11:00～12:00）★外広場 対どなたでも

◆**太極拳**（10:00～11:00）★屋上（雨天時は変更）対16歳以上 定50名程度

◎一般公開

（定員の場合ご利用頂けない事もございます）

◆**トレーニング**（9:00～20:50）★トレーニングルーム 対15歳以上（中学生除く）定混雑時はお待ちいただく場合がございます

◆**プール**（9:00～20:50）★プール 対どなたでも（おむつの取れていない乳幼児を除く）定混雑時はお待ちいただく場合がございます

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）

妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224

オススメ 感染対策をおこないながら開催していきます。今年は好評だった体力測定会も実施します。子どもから大人まで幅広く楽しんでいただけます。事前申込になりますのでぜひご応募ください‼

スポーツの秋！様々なスポーツを楽しもう‼

主要イベント

◎事前申込み

体育館

◆**体力測定会**（①10:00～10:50②11:00～11:50③12:30～13:20④13:30～14:20）対15歳以上(中学生除く)定各10名

◆**逆上がりにチャレンジ**（①9:30～10:15②10:30～11:15）対①年中・年長②小学生 定各8名

◆**バレーボール教室**（①15:20～16:20②16:30～17:50）対①小学生親子②中学生以上 定①15組30名②30名

小体育室

◆**フラダンス**（①9:15～10:15②10:50～11:50）対①4歳～小学生②小学4年生～成人 定①12名②25名

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00、13:00～14:00）

◆**K-POPダンス**（①13:00～14:00②14:20～15:20）対①4歳～小学生②小学4年生～成人 定①12名②25名

庭球場

◆**親子テニス教室**（①9:10～10:10②10:20～11:20）対①4歳～小学生1年生とその保護者②小学2～6年生とその保護者 定各8組16名

◆**初中級テニス教室**（11:30～12:40）対中学生以上 定10名

◆**中上級テニス教室**（13:35～14:45）対中学生以上 定10名

その他イベント情報・申込方法詳細は施設ホームページをご確認ください。

上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707

オススメ どなたでも楽しめるプログラムをご用意しています。今年はオリンピックで注目をあびたクライミング体験も登場！施設内をめぐっていろいろなプログラムを体験してください。

スポーツの秋！色々なスポーツを楽しもう！

主要イベント

◎事前申込み

体育館

◆**初めての親子卓球**（13:00～13:50）対親子 定6組

◆**ジュニア卓球**（14:00～14:50）対小・中学生 定12名

◆**初心者卓球（ワンポイントアドバイス）**（15:00～15:50）対15歳以上（中学生除く）定12名

運動場

◆**青空チアリーディング体験**①②（①13:20～14:05 ②14:15～15:00）対①年中～小学2年生②小学3～6年生 定各40名

スポーツコンシェルジュ（10:00～12:00）

◎当日参加可能

◆**チャレンジクライミング**（10:00～17:00）★1Fロビー 対どなたでも 定整理券を配布

◆**ぬりえスタジアム**（9:30～16:30）★小体育室 対どなたでも 定整理券を配布

◆**ダンボール迷路**（9:30～16:30）★小体育室 対どなたでも 定整理券を配布

◎一般開放

※定員の場合、整理券を配布します。ご利用いただけない場合がございます。

◆**トレーニングルーム**（9:00～20:50）
対15歳以上（中学生除く）※90分程度でのご利用をお願いいたします

◆**プール**（9:00～20:50）
対どなたでも（おむつの取れていない方を除く）※90分（更衣時間含む）でのご利用をお願いいたします。

事前申し込みについてはホームページをご確認ください。掲載以外のイベントも多数あります！

重要なお知らせ　新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催しや募集の内容等が中止となる場合があります。最新情報は、各問い合わせ先にご確認いただくか、財団ホームページ、各施設ホームページをご覧ください。

荻窪体育館

子どもの教室

★集まれ!小学生ソフトバレーボール　先生とお友達と柔らかいボールでバレーボールをします時10月3日、11月7日日曜午前9時～11時師杉並区ソフトバレーボール連盟対区内在住・在学の小学生費100円申当日直接定15名他上履き、下足袋、運動の出来る服装、飲み物持参

◆ゴールドキッズスポーツマスターコース　通年教室の追加募集です時月3回月曜①午後5時～6時②午後6時～7時師成國晶子対小学生費月4,500円申9月20日正午より電話申込（先着順）定若干名他教室内容の詳細は施設までお問合せください

フィットネス

★ふらっとエクササイズ～自分のカラダが好きになる自重トレーニング　コロナ太り解消、健康増進におすすめ!時9月25日、10月9日・23日、11月13日・27日第2・第4土曜午前11時15分～午後0時45分師大和弘明対一般区民費600円申当日直接定50名他下足袋、運動の出来る服装、タオル、飲み物持参

◆気軽にフィットネス　体幹トレーニング　体幹を鍛えることで体のバランスを整えます時9月26日、10月3日・17日・24日・31日日曜①午後1時～1時50分②午後2時～2時50分師佐々木達也対一般区民費500円申各開催日の1週間前の日曜午後4時より電話受付（先着順）定各10名他運動の出来る服装、タオル、飲み物持参

◆初めての太極拳　最近人気の太極拳をわかりやすく指導します時9月26日、10月24日日曜午前9時～10時30分師髙島和恵対一般区民費600円申9月26日分は9月16日、10月24日分は10月15日それぞれ午前10時より電話受付先着順定16名他運動の出来る服装、飲み物持参

◆土曜の朝活①座ったままエクササイズ②スローフローヨガ　ご自宅で出来るエクササイズを指導します時9月18日、10月2日・16日・30日、11月6日・20日第１・第３・第５土曜①午前10時～11時②午前11時15分～午後0時15分師Yumi対一般区民費500円申開催１週間前の土曜午後４時より電話受付（先着順）定各10名他運動の出来る服装、タオル、飲み物持参

下高井戸運動場・下高井戸区民集会所

球技・ゲーム

◆個人フットサルナイト　当日集まった人達でフットサルのゲームを!時9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日（第一・第三火曜）午後7時～9時師井口真対中学生以上費600円申電話申込（8日前の正午～）定30名

フィットネス

◆お月見ストレッチ　広いグランドでのびのびストレッチをしましょう!時10月2日土曜午後7時10分～8時40分師山本美也子　志村龍紀対小学生以上費600円申電話申込定40名

◆バレエ&ストレッチ教室　バレエで体幹を鍛え正しい姿勢を身につけよう!時11月4日～12月9日全6回午後6時15分～7時45分師蜂谷麻美対一般区民（女性）費4,800円申往復はがき（10月1日～10月14日）定15名

◆大人の休日ヨガ　土曜の夜に1週間の疲れをリセットしましょう。時9月25日、10月23日、11月27日土曜午後7時10～8時40分師山本美也子対一般区民費600円申電話申込（8日前の正午～）定15名

◆リフレッシュヨガ　木曜の午前にカラダを整えませんか。時9月16日、10月21日、11月18日木曜午前10時10分～11時40分師山本美也子対一般区民費600円申電話申込（8日前の正午～）定15名

◆土曜の夜のエクササイズ　全身の筋肉強化とストレッチ。時10月9日、11月13日土曜午後7時10分～8時40分師志村龍紀対一般区民費600円申電話申込（8日前の正午～）定15名

シニア向け

◆イス体操教室　椅子に座って体操して、体力向上を!時10月18日～11月22日全6回月曜①午前10時～11時②午前11時～正午師HIKARU対50歳以上の一般区民費4,200円申往復はがき（9月1日～20日）定各10名

カルチャー

◆海洋生物講話　ペンギン　私たちが知らない海洋生物の生態を研究者が語ります。時10月31日日曜午前10～正午師渡辺佑基対一般区民費500円申電話申込（10月1日～）定25名

◆海洋生物講話　クジラ　私たちが知らない海洋生物の生態を研究者が語ります。時11月14日日曜午前10時～正午師青木かがり対一般区民費500円申電話申込（10月15日～）定25名

◆手相教室　手相の主な線の意味を理解し今後の生活に役立てる。時10月30日、11月13日・27日、12月11日全4回土曜午前10時～正午師滝口ひとみ対一般区民費3,200円申往復はがき（9月15日～30日）定15名

杉並第十小学校温水プール

水　泳

★ワンポイントレッスン　5分間のマンツーマン指導。たった5分、されど5分。時10月3日～12月19日第1・第3日曜師高見沢恵美子　飛田慶子対区内在住・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です。）費入場料申当日（午前9時50分よりプールサイドで受付）定各7名

◆泳力アップ①初級コース②中級コース　①クロール・平泳ぎ②バタフライ、背泳ぎ含む全泳法時①10月3日、11月7日、12月5日②10月17日、11月21日、12月19日いずれも午前11時～11時55分師高見沢恵美子　飛田慶子対区内在住・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です。）費入場料申1週間前の午前9時から電話受付定各7名

◆ブレストナイト①②　平泳ぎのコツを身につけよう!①初心者向け②中級者向け時10月8日、22日①午後7時～7時55分②午後8時～8時55分師杉並区水泳連盟対一般区民（①クロールで25m以上泳げる方②クロールで50m以上泳げる方）費入場料申1週間前の午前9時から電話受付定各7名

松ノ木運動場

子どもの教室

◆かけっこ教室秋　走るための正しい基本フォームを学びます。時10月13日～11月24日（11月3日を除く水曜、全6回）予備日12月1日・15日・22日①午後3時5分～4時②午後4時～4時55分師武井隆次対区内在住・在学の小学生①2年生②3年生～6年生費4,800円申往復はがき、もしくは窓口（要返信用はがき）（9月1日～23日必着）定①15名②20名

永福体育館

親子の教室

★親子・孫と一緒にはだし遊び　親子で楽しく無理なく砂の感覚を素足で感じよう!時毎週月・火曜（祝日を除く）午前11時45分～午後0時45分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対3歳～と保護者費770円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定20名

フィットネス

★ボディシェイプ　ダンベルやチューブを使い楽しく体を引締めましょう!時毎週水曜（毎月第2水曜・祝日を除く）午後1時10分～1時55分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対15歳以上（中学生を除く）費730円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定5名

★コアトレーニング　コア中心に鍛えて、お腹周りを引締めましょう!時毎週金曜（祝日を除く）午後0時5分～0時50分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対15歳以上（中学生を除く）費730円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定8名

★かんたんフラダンス　フラダンスの基本のステップから始めます!時毎週金曜（祝日を除く）午後7時10分～7時55分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対15歳以上（中学生を除く）費730円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定5名

★ビーチコートで「はだし活」　不安定な砂の上でより効果的なエクササイズ!時毎週月・火曜（祝日を除く）午前10時30分～11時30分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対15歳以上（中学生を除く）費710円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定20名

シニア向け

★はだしでのんびり健康運動　オーストラリアの白砂上で裸足で運動してみませんか?時毎週月・火曜（祝日を除く）午前9時10分～10時10分　日程は変更する場合がございます。詳細はHPをご覧ください。対概ね60歳以上費710円申電話・窓口受付（各開催日の1週間前～）当日空きがある場合は予約無しでも参加可能定20名

大宮前体育館

フィットネス

◆ピラティス（火）　身体の深層部の筋肉を活性させ身体ラインを整えます時10月5日～12月14日火曜（第3週目、祝日を除く・全8回）午前9時15分～10時15分師荻野対16歳以上費10,560円申受付にて直接申込み定8名

◆ヨガ（筋膜リリース）　筋膜リリースで体をほぐし、柔軟な筋肉を作ります時10月1日～12月24日金曜（11月12日を除く・全12回）午後1時～2時師浅賀対16歳以上費15,840円申受付にて直接申込み定10名

シニア向け

◆健康げんき体操　足腰強化や筋力アップを目指します時10月7日～12月23日木曜（11月11日を除く・全11回）午後3時10分～4時10分師根岸対50歳以上費14,520円申受付にて直接申込み定8名

◆OYZ（オイズ）　元気に生活が送れるようになる事を目的としたクラス時10月1日～12月24日金曜（11月12日、11月19日を除く・全11回）午前9時45分～11時15分師荻野対60歳以上費15,730円申受付にて直接申込み定10名他他曜日も開催。詳しくはお問合せください

上井草スポーツセンター

子どもの教室

◆ちびっ子サッカー広場①　時10月30日土曜午前9時10分～9時50分師FC東京対2・3歳とその保護者費520円申電話・直接受付定12組24名

◆ちびっ子サッカー広場②　時10月30日土曜午前10時5分～10時45分師FC東京対3・4歳費520円申電話・直接受付定15名※①②重複参加不可

球技・ゲーム

◆ガールズサッカー教室　時10月24日日曜午前11時～午後0時10分対女子小・中学生および女子高校生と成人の女性費520円申電話・窓口定40名※女性限定

障がいのある方のための教室

◆きらきらサッカー教室　簡単なボール遊びのあと年齢に合わせて試合形式を体験します時10月24日日曜午前9時20分～10時50分師FC東京対知的に障がいのある小学生～高校生費1,040円申電話・直接受付定20名

※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。

■荻窪体育館……☎03-3220-3381
〒167-0051 荻窪３丁目47番２号

■高円寺体育館……☎03-3312-0313
〒166-0003 高円寺南２丁目36番31号

■松ノ木運動場……☎03-3311-7410
〒166-0014 松ノ木１丁目３番22号

■下高井戸運動場・下高井戸区民集会所…☎03-5374-6191～2
〒168-0073 下高井戸３丁目26番１号

■杉並第十小学校温水プール……☎03-3318-8763
〒166-0012 和田３丁目55番49号

■上井草スポーツセンター
☎03-3390-5707
〒167-0023 上井草3丁目34番1号

■高井戸温水プール
☎03-3331-7841
〒168-0072 高井戸東3丁目7番5号

■妙正寺体育館
☎03-3399-4224
〒167-0033 清水3丁目20番12号

■永福体育館
☎03-3328-3146
〒168-0064 永福１丁目7番6号

■大宮前体育館
☎03-3334-4618
〒167-0052 南荻窪２丁目１番１号

★＝予約不要
☻＝子育て応援券　♥＝女性限定
＝託児あり（事前申込必要）
＝さざんかねっと（ネット申込・事前に個人登録が必要）

往復はがき記入方法

〈往信用はがき裏〉
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

〈返信用はがき表〉
申込者の
●郵便番号・住所
●氏名
を忘れずにご記入ください。

※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