

## 杉並区

- ☒ スポーツや運動を行っていない
- ☒ 運動不足を感じている

そのような方向けの  
気軽に運動を始められるキャンペーンです

**無料・割引**  
でプログラムが  
利用できます



# カラダに いいこと 見つけましょう スポーツ始め キャンペーン

令和5年10月1日(日)

令和6年1月31日(水)

このキャンペーンは  
日頃スポーツ・運動を  
行っていない方を  
対象としています

## 参加方法は簡単

- 1 プログラムを選ぶ
- 2 施設へ申込み
- 3 チケットを受取る
- 4 教室に参加





# スポーツ始めキャンペーン 参加方法

このキャンペーンは日頃スポーツ・運動を行っていない方を対象としています



## 1 プログラムを選ぶ

パンフレット、または杉並区スポーツ振興財団ホームページのキャンペーン対象教室一覧から、好きな教室を選んでください。区内15の施設の水泳、ヨガ、ストレッチなど様々な教室から、ご自身の体力や都合に合わせて選ぶことができます。



## 2 施設へ申込み

教室一覧の申込み方法に沿って、施設へ申込みをします。その際には必ず『スポーツ始めキャンペーン』に参加を希望とお伝えください。

★既に施設の通常プログラムに参加している方は、お断りする場合があります。

★定員に達している教室には参加できません。

## 3 チケットを受取る

教室当日、施設でチケットを受取ります。チケットとともにアンケートをお渡ししますのでご記入ください。アンケートにお答えいただいた方には、参加賞をお渡しします。なお、参加費が必要な教室は、当日施設に直接お支払いください。

## 4 教室に参加

チケットを手に入れたら、さっそく教室に参加しましょう。チケットは全部で6枚。教室や施設が自由に選べるので、バリエーションのあるプログラムを体験できます。チケットの利用期間は令和5年10月1日～令和6年1月31日です。カラダにいいことを見つけてください。

### プログラムの追加

キャンペーン対象プログラムは、今後も追加の予定です。追加プログラムについては、杉並区スポーツ振興財団ホームページをご覧ください。

### 施設MAP



- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| A TAC杉並区上井草スポーツセンター | I 荻窪体育館        |
| B 松ノ木運動場            | J TAC杉並区妙正寺体育館 |
| C 高円寺みんなの体育館        | K コミュニティふらっと成田 |
| D 高井戸温水プール          | L コミュニティふらっと馬橋 |
| E 杉並第十小学校温水プール      | M 友永ヨーガ学院      |
| F 大宮前体育館            | N スポーツハイツ      |
| G 下高井戸運動場・区民集会所     | O ヴィムスポーツアベニュー |
| H TAC杉並区永福体育館       |                |

# A TAC杉並区上井草スポーツセンター

03-3390-5707

上井草3-34-1



開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3木曜日、年末年始

ホームページ <http://www.suginami-ttm.com/>

交通 西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分

西武バス「阿佐ヶ谷駅」南口から、「長久保」行き乗車、「上井草駅」下車徒歩5分

西武バス「荻窪駅」北口から、「石神井公園」、「長久保」行き乗車、「上井草駅」下車徒歩5分

西武バス「上井草保健センター」住環に乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分

関東バス「西荻窪駅」から「井荻駅」行き乗車、「農芸高校」下車徒歩8分



| A  | 教室名                              |                 | 教室内容                                                                         | 対象<br>定員                             | 申込方法    | 参加費                                       | 障害者<br>参加   |
|----|----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|-------------------------------------------|-------------|
|    | 日程                               | 時間              |                                                                              |                                      |         |                                           |             |
| A1 | ステップアップ<br>エクササイズ                |                 | 【予約不要】陸上ストレッチと水中運動<br>で無理なくエクササイズ！<br>運動機能のステップアップを目指します。                    | 16歳以上<br>の方<br>各5名                   | 当日直接窓口へ | <div>500円</div> <div>通常は<br/>800円</div>   | 要<br>相<br>談 |
|    | 10/3～1/30 毎週火曜日                  | 13:00～<br>13:50 |                                                                              |                                      |         |                                           |             |
| A2 | 産後ボディケア                          |                 | 【予約不要】ヨガを取り入れた産後ママ<br>のボディシェイプと機能回復を助けるこ<br>とを目的としたクラスです。<br>お子さまを連れて参加できます。 | 産後～1歳半<br>のお子さまと<br>お母さま<br>各5組      |         | <div>500円</div> <div>通常は<br/>1,070円</div> | 可           |
|    | 10/3～1/30 毎週火曜日                  | 14:00～<br>14:50 |                                                                              |                                      |         |                                           |             |
| A3 | トレーニングジム                         |                 | 【予約不要】マシンの使い方などがわか<br>らない方にはトレーナーが説明します。<br>時間制限はありません。                      | 15歳以上<br>(中学生を除く)<br>ジムの利用が初<br>めての方 |         | <div>250円</div> <div>通常は<br/>500円</div>   | 可           |
|    | 平日 12:00～18:00<br>(土・日・祝 休館日を除く) |                 |                                                                              |                                      |         |                                           |             |

各教室のチケット利用は1回限り

# B 松ノ木運動場

03-3311-7410

松ノ木1-3-22



開場時間 9:00～21:00 休場日 年末年始

ホームページ <http://www.suginami-spocul.com/matsunoki/>

交通 関東・京王バス(「永福町」、「新高円寺駅」、「高円寺駅」間)「都立和田堀公園」下車徒歩1分



| B  | 教室名              |                 | 教室内容                                                                                                          | 対象<br>定員                        | 申込方法                                  | 参加費                 | 障害者<br>参加   |
|----|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------|
|    | 日程               | 時間              |                                                                                                               |                                 |                                       |                     |             |
| B1 | ノルディック<br>ウォーキング |                 | 【要予約】健康維持・増進、運動不足<br>解消または運動機能回復を目的と<br>しています。年齢・男女を問わず気<br>軽に参加していただけます。また病<br>後のリハビリにも最適です。<br>※ポールレンタル300円 | 15歳以上<br>の方<br>(中学生を除く)<br>各20名 | 教室開催1週間<br>前の午前8時30<br>分から、事前電話<br>申込 | 無料<br>通常は<br>1,000円 | 要<br>相<br>談 |
|    | 11/2、11/16 木曜日   | 10:00～<br>11:30 |                                                                                                               |                                 |                                       |                     |             |
| B2 | アルティメット教室        |                 | 【要予約】フライングディスクの競技<br>です。大きいグラウンドでディスクを<br>投げてみましょう!<br>初めての方でも大丈夫です。                                          | 小学生<br>以上<br>各30名               |                                       |                     |             |
|    | 11/3～11/24 金曜日   | 18:00～<br>19:00 |                                                                                                               |                                 |                                       |                     |             |

各教室のチケット利用は1回限り



# C 高円寺みんなの体育館



☎ 03-3312-0313

🏠 高円寺南2-36-31

開場時間 9:00～21:00 休場日 年末年始  
 ホームページ <http://information.konamisportsclub.jp/trust/koenji/>  
 交通 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩5分  
 京王バス(「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間)「杉並車庫前」下車徒歩5分



| C  | 教室名                                        |             | 教室内容                                                                      | 対象<br>定員                   | 申込方法                             | 参加費                      | 障害者<br>参加   |
|----|--------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------|
|    | 日程                                         | 時間          |                                                                           |                            |                                  |                          |             |
| C1 | 楽しく健康タイム<br>①初級エアロ                         |             | 【要予約】ウォーキングを中心に音楽に合わせて動きます。<br>※2本連続で受講希望の場合には有料となります。                    | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各3名 | 開催日1週間前の午前9時30分から事前電話申込、または直接窓口へ | <div>無料</div><br>通常は410円 | 要<br>相<br>談 |
|    | 10/3、10/17、10/31、11/7、11/28、12/5、12/19 火曜日 | 11:00～12:00 |                                                                           |                            |                                  |                          |             |
| C2 | 楽しく健康タイム<br>②初級エアロ+ストレッチ                   |             | 【要予約】ウォーキングを中心に音楽に合わせて動き、中盤からストレッチを行い身体をほぐします。<br>※2本連続で受講希望の場合には有料となります。 | 年中～小学1年生<br>各2名            | 開催日1週間前の午前9時30分から事前電話申込、または直接窓口へ | <div>無料</div>            |             |
|    | 10/3、10/17、10/31、11/7、11/28、12/5、12/19 火曜日 | 12:00～13:00 |                                                                           |                            |                                  |                          |             |
| C3 | 楽しくスポーツチャレンジ①                              |             | 【要予約】年中から小学1年生のお子さんを対象に、鉄棒、マット運動、跳び箱の基礎の習得と怪我をしない身体づくりをめざします。             | 小学2年生～5年生<br>各2名           | 開催日1週間前の午前9時30分から事前電話申込、または直接窓口へ | <div>無料</div>            |             |
|    | 10/11、10/25 水曜日                            | 15:00～16:00 |                                                                           |                            |                                  |                          |             |
| C4 | 楽しくスポーツチャレンジ②                              |             | 【要予約】小学2年生から5年生のお子さんを対象に、鉄棒、マット運動、跳び箱の基礎の習得と怪我をしない身体づくりをめざします。            |                            |                                  |                          |             |
|    | 10/11、10/25 水曜日                            | 16:00～17:00 |                                                                           |                            |                                  |                          |             |

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルを必ずお持ちください。各教室のチケット利用は1回限り。

# D 高井戸温水プール



☎ 03-3331-7841

🏠 高井戸東3-7-5

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3月曜日、年末年始  
 ホームページ <http://sdh-takaido.sakura.ne.jp/pool.html>  
 交通 京王井の頭線「高井戸駅」から徒歩3分  
 関東バス(「荻窪駅」・「芦花公園駅」・「北野」間)「高井戸駅」下車徒歩2分



| D  | 教室名                                     |             | 教室内容                                                                         | 対象<br>定員      | 申込方法       | 参加費       | 障害者<br>参加 |
|----|-----------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------|-----------|
|    | 日程                                      | 時間          |                                                                              |               |            |           |           |
| D1 | <b>ワンポイントレッスン</b><br>(水中歩行)             |             | 【予約不要】医師より水中歩行を勧められた方へ。サブプール(水深1m)で無理なく楽しく歩行運動。顔を水に浸けずに運動。陸上で鍛えられない筋肉を動かします。 | どなたでも<br>各10名 | 当日直接サブプールへ | プール入場料金のみ | 要相談       |
|    | 10/6～1/26 毎週金曜日<br>(12/22,29,1/5,12を除く) | 12:30～12:55 |                                                                              |               |            |           |           |
| D2 | <b>ワンポイントレッスン</b><br>(泳法)               |             | 【予約不要】自分のフォームを見直したい方へ。サブプール(水深1m)で泳ぎのワンポイントアドバイス。個人のレベルに合わせて指導いたします。         | どなたでも<br>各10名 | 当日直接サブプールへ | プール入場料金のみ | 要相談       |
|    | 10/6～1/26 毎週金曜日<br>(12/22,29,1/5,12を除く) | 13:00～13:30 |                                                                              |               |            |           |           |

# E 杉並第十小学校温水プール



03-3318-8763



和田3-55-49



開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第1火曜日、年末年始  
 ホームページ [http://twitter.com/sugijusho\\_pool](http://twitter.com/sugijusho_pool)  
 交通 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩2分

| E         | 教室名                      |                 | 教室内容                                                       | 対象<br>定員                   | 申込方法                    | 参加費                            | 障害者<br>参加 |
|-----------|--------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------|
|           | 日程                       | 時間              |                                                            |                            |                         |                                |           |
| <b>E1</b> | <b>うきうきウォーキング</b>        |                 | 【要予約】水中ウォーキングの基礎の技術指導を行います。<br>音響効果・コロコロボール等を使用して楽しく指導します。 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各2名 | 各開催日、1週間前の午前10時より事前電話申込 | <div>無料</div> 通常は250円<br>(入場料) | 要相談       |
|           | 10/16、10/23、10/30<br>月曜日 | 13:00～<br>13:55 |                                                            |                            |                         |                                |           |
| <b>E2</b> | <b>ゆるゆる水泳教室</b>          |                 | 【要予約】浮力を利用しプール内でゆるめの運動から軽いスイムまで、ゆっくり・ゆるーくをモットーに。           |                            |                         |                                |           |
|           | 11/13、11/20、11/27<br>月曜日 | 10:00～<br>10:55 |                                                            |                            |                         |                                |           |

各教室のチケット利用は1回限り。

# F 大宮前体育館



03-3334-4618



南荻窪2-1-1

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3火曜日、年末年始  
 ホームページ <http://information.konamisportsclub.jp/trust/oomiyamae/>  
 交通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」から徒歩15分  
 京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」から徒歩19分  
 関東バス(「荻窪駅」・「宮前三丁目」間)、「大宮前体育館」下車徒歩0分



| F         | 教室名                          |                 | 教室内容                                                                                         | 対象<br>定員       | 申込方法                  | 参加費                     | 障害者<br>参加 |
|-----------|------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|-----------|
|           | 日程                           | 時間              |                                                                                              |                |                       |                         |           |
| <b>F1</b> | <b>トレーニング室</b>               |                 | 【予約不要】トレーニング初めての方へ。体組成計で運動前に測定(希望者のみ)その後器具の使い方をアドバイスします。                                     | 16歳以上の方        | 当日直接窓口へ               | <div>無料</div> 通常は500円   | 可         |
|           | 平日<br>(土・日・祝日・休館日を除く)        | 12:00～<br>19:00 |                                                                                              |                |                       |                         |           |
| <b>F2</b> | <b>初めてプール</b>                |                 | 【要予約】スイミング初心者向け教室です。浮く事!進む事など基礎的な教室です。                                                       | 16歳以上の方<br>各1名 |                       | <div>無料</div> 通常は1,430円 |           |
|           | 10/4～12/20<br>毎週水曜日          | 12:00～<br>12:45 |                                                                                              |                |                       |                         |           |
| <b>F3</b> | <b>健康体力づくり教室</b>             |                 | 【要予約】椅子を使った体操を取り入れて、筋力アップのトレーニング。軽い歩行運動で有酸素運動を行います。最後はゆったりと柔軟体操で心もリラックスします。室内運動履きを必ずお持ちください。 | 16歳以上の方<br>各2名 | 開催日1週間前の午前10時から事前電話申込 | <div>無料</div> 通常は610円   | 要相談       |
|           | 10/2～12/25<br>毎週月曜日(10/9を除く) | 15:15～<br>16:15 |                                                                                              |                |                       |                         |           |
| <b>F4</b> | <b>ボディバランス</b>               |                 | 【要予約】ヨガ・太極拳・ピラティスなどの要素が入ったエクササイズのプロプログラムです。裸足で実施します。                                         |                |                       |                         |           |
|           | 10/6～12/22<br>毎週金曜日(11/3を除く) | 19:10～<br>20:10 |                                                                                              |                |                       |                         |           |

各教室のチケット利用は1回限り。



# G 下高井戸運動場・区民集会所

03-5374-6191~2 下高井戸3-26-1

開場時間 9:00~21:00 休場日 毎月第3水曜日(区民集会所のみ)、年末年始  
 ホームページ <http://www.suginami-spocul.com/shimotakaido/>  
 交通 京王線「桜上水駅」から徒歩8分 京王井の頭線「西永福駅」から徒歩10分

## 下高井戸運動場



| G         | 教室名                          |             | 教室内容                                                                                     | 対象<br>定員                   | 申込方法                              | 参加費           | 障害者<br>参加 |
|-----------|------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|
|           | 日程                           | 時間          |                                                                                          |                            |                                   |               |           |
| <b>G1</b> | <b>あおぞら太極拳</b>               |             | 【要予約】普段運動をしていない方へ<br>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。<br>雨天の場合中止になる場合があります。                    | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各5名 | 開催日の1週間前より事前電話申込(先着順)後<br>当日一度窓口へ | 無料<br>通常は500円 | 不可        |
|           | 10/6~11/24 毎週金曜日<br>※11/3を除く | 9:00~9:50   |                                                                                          |                            |                                   |               |           |
| <b>G2</b> | <b>あおぞらヨガ</b>                |             | 【要予約】運動不足が気になる方へ<br>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!青空の下で気持ちよく身体を動かします。<br>雨天の場合中止になる場合があります。 | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各5名 | 開催日の1週間前より事前電話申込(先着順)後<br>当日一度窓口へ | 無料<br>通常は500円 | 不可        |
|           | 10/6~11/24 毎週金曜日<br>※11/3を除く | 10:00~10:50 |                                                                                          |                            |                                   |               |           |

## 下高井戸区民集会所

| G         | 教室名                     |             | 教室内容                                                | 対象<br>定員                    | 申込方法                              | 参加費           | 障害者<br>参加 |
|-----------|-------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|
|           | 日程                      | 時間          |                                                     |                             |                                   |               |           |
| <b>G3</b> | <b>貯筋体操</b>             |             | 【要予約】高齢者の方へ<br>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。 | 60歳以上の方<br>(60歳未満も可)<br>各5名 | 開催日の1週間前より事前電話申込(先着順)後<br>当日一度窓口へ | 無料<br>通常は560円 | 不可        |
|           | 10/19~1/18<br>毎月第3木曜日   | 10:20~11:20 |                                                     |                             |                                   |               |           |
| <b>G4</b> | <b>ストレッチ&amp;ヨガ</b>     |             | 【要予約】運動不足が気になる方へ<br>運動の中でじっくりと筋肉を伸ばしていきます。          | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各5名  | 開催日の1週間前より事前電話申込(先着順)後<br>当日一度窓口へ | 無料<br>通常は790円 | 不可        |
|           | 10/14~1/27<br>毎月第2・4土曜日 | 19:30~20:30 |                                                     |                             |                                   |               |           |

# H TAC杉並区永福体育館

03-3328-3146 永福1-7-6

開場時間 9:00~21:00 休場日 毎月第2水曜日、年末年始  
 ホームページ <http://www.eifuku-sports.com/>  
 交通 京王線「下高井戸駅」から徒歩8分 京王井の頭線「永福町駅」から徒歩10分



| H         | 教室名                                         |             | 教室内容                                                 | 対象<br>定員                   | 申込方法                         | 参加費           | 障害者<br>参加 |
|-----------|---------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------|-----------|
|           | 日程                                          | 時間          |                                                      |                            |                              |               |           |
| <b>H1</b> | <b>はだしでのんびり健康運動</b>                         |             | 【要予約】オーストラリアの白砂の上で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。 | 概ね60歳以上の方<br>各5名           | 教室開催1週間前の午前8時30分から電話または直接窓口へ | 無料<br>通常は500円 | 要相談       |
|           | 毎週月・火曜日(12/25, 12/26<br>祝日・年末年始12/28~1/4除く) | 9:10~10:10  |                                                      |                            |                              |               |           |
| <b>H2</b> | <b>ビーチコートで「はだし活」</b>                        |             | 【要予約】不安定な砂場の上でより効果的なエクササイズを行います!                     | 15歳以上の方<br>(中学生を除く)<br>各5名 | 教室開催1週間前の午前8時30分から電話または直接窓口へ | 無料<br>通常は700円 | 要相談       |
|           | 毎週月・火曜日(12/25, 12/26<br>祝日・年末年始12/28~1/4除く) | 10:30~11:30 |                                                      |                            |                              |               |           |

雨天・荒天の場合、中止になることがあります。施設までご確認ください

# I 荻窪体育館

☎ 03-3220-3381

🏠 荻窪3-47-2

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第3水曜日、年末年始  
 ホームページ <http://information.konamisportsclub.jp/trust/ogikubo/>  
 交通 JR・東京メトロ丸の内線「荻窪駅」から徒歩7分



| I  | 教室名                                                     |                 | 教室内容                                         | 対象<br>定員                       | 申込方法                    | 参加費                          | 障害者<br>参加   |
|----|---------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------|
|    | 日程                                                      | 時間              |                                              |                                |                         |                              |             |
| 11 | 楽しく健康タイム<br>エアロビクス                                      |                 | 【要予約】簡単な足のステップに手の動きを付けた、初心者向けエアロビクス教室です。     | 15歳以上<br>の方<br>(中学生を除く)<br>各5名 | 前週木曜日午後<br>2時から電話申<br>込 | <div>無料</div><br>通常は<br>410円 | 要<br>相<br>談 |
|    | 10/11、10/25、11/1、11/8、<br>11/22、11/29、12/6、12/13<br>水曜日 | 11:00～<br>12:00 |                                              |                                |                         |                              |             |
| 12 | 楽しく健康タイム<br>ズンバ                                         |                 | 【要予約】音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスエクササイズです。             |                                | 前週土曜日午後<br>2時から電話申<br>込 | <div>無料</div><br>通常は<br>600円 |             |
|    | 10/11、10/25、11/1、11/8、<br>11/22、11/29、12/6、12/13<br>水曜日 | 12:00～<br>13:00 |                                              |                                |                         |                              |             |
| 13 | ふらっとエクササイズ                                              |                 | 【要予約】姿勢改善、代謝向上の為の自重トレーニングとストレッチを織り交ぜた運動教室です。 |                                | 前週土曜日午後<br>2時から電話申<br>込 | <div>無料</div><br>通常は<br>600円 |             |
|    | 10/14、10/28、11/11、11/25<br>12/9、12/23 土曜日               | 11:10～<br>12:40 |                                              |                                |                         |                              |             |

動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオルを必ずお持ちください。 各教室のチケット利用は1回限り。

# J TAC杉並区妙正寺体育館

☎ 03-3399-4224

🏠 清水3-20-12

開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第2木曜日、年末年始  
 ホームページ <http://www.suginami-ttm.com/>  
 交通 西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分  
 関東バス「荻窪駅」北口から「下井草駅」行き乗車、「妙正寺池」下車徒歩2分



| J  | 教室名                         |                 | 教室内容                             | 対象<br>定員                       | 申込方法                                       | 参加費                         | 障害者<br>参加 |
|----|-----------------------------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------|
|    | 日程                          | 時間              |                                  |                                |                                            |                             |           |
| J1 | <b>パワーヨガ</b>                |                 | 【要予約】1日の終わりにストレス解消になるヨガはいかがですか？  | 15歳以上<br>の方<br>(中学生を除く)<br>各3名 | 開催月の1日の<br>午前9時から事<br>前電話申込(先着<br>順)当日は窓口へ | <div>500円</div> 通常は<br>720円 | 不<br>可    |
|    | 10/4～1/31毎週水曜日<br>(年末年始を除く) | 19:10～<br>19:55 |                                  |                                |                                            |                             |           |
| J2 | <b>静☆ヨガ</b>                 |                 | 【要予約】スッキリ、ゆっくり進めていくヨガです。お試しください。 | 15歳以上<br>の方<br>(中学生を除く)<br>各3名 | 開催月の1日の<br>午前9時から事<br>前電話申込(先着<br>順)当日は窓口へ | <div>500円</div> 通常は<br>720円 | 不<br>可    |
|    | 10/4～1/31毎週水曜日<br>(年末年始を除く) | 20:05～<br>20:50 |                                  |                                |                                            |                             |           |

対象は、TAC杉並区妙正寺体育館の利用が初めての方のみとなります。 各教室のチケット利用は1回限り。



ご近所、通勤、通学、お買い物など

便利な施設を選んで気軽に参加しましょう

# スポーツ始めキャンペーンは コミュニティふらっと、 区内民間施設でも利用できます

「コミュニティふらっと」は、  
地域の方の文化や趣味等のグループ活動に利用できるほか、  
講座や多世代交流イベントへの参加を通じて、  
身近な地域の方が集い、世代を超えて交流する場となる施設です。



民間の施設のご利用に関しては、  
各施設の利用規約等に従ってご利用ください。



## K コミュニティふらっと成田

☎ 03-3318-2061

🏠 成田西1-28-18



開場時間 9:00～21:00 休館日 毎月第2・第4火曜日、年末年始

ホームページ <http://www.prop-k.or.jp/>

交通 すぎ丸(「阿佐ヶ谷駅」・「浜田山駅」間)「鎌倉街道」下車徒歩2分、  
「成田西子供園前」下車徒歩2分

関東バス(「中野駅」・「五日市街道営業所」間)「杉並第二小学校」下車徒歩2分



| K  | 教室名                                                  |                 | 教室内容                                                           | 対象<br>定員                       | 申込方法          | 参加費                                     | 障害者<br>参加 |
|----|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------------------|-----------|
|    | 日程                                                   | 時間              |                                                                |                                |               |                                         |           |
| K1 | どなたでもダーツ                                             |                 | 【要予約】本物のダーツが体験できます。軽い運動としても有効です。                               | 中学生以上<br>各15名                  | 事前電話申込<br>定員制 | 100円<br><br>通常は<br>700円                 | 可         |
|    | 11/6～1/29<br>毎週月曜日(1/1を除く)                           | 13:00～<br>14:30 |                                                                |                                |               |                                         |           |
| K2 | Enjoy!<br>キッズダンススクール                                 |                 | 【要予約】プロダンサーによるキッズダンス講座。個性を伸ばし運動機能や人との関わりも身に付きます。保護者様の見学随時可能です。 | ①4歳～<br>小学校低学年<br>②小学生<br>各10名 | 事前電話申込<br>定員制 | 初回のみ<br>無料<br><br>通常月謝制<br>1回<br>1,925円 | 要相談       |
|    | 11/6～1/29 毎週月曜日(1/1を除く)<br>①15:30～16:20 ②16:30～17:20 |                 |                                                                |                                |               |                                         |           |



## コミュニティふらっと成田

| K                                                      | 教室名                |    | 教室内容                                                               | 対象<br>定員                     | 申込方法          | 参加費                                 | 障害者<br>参加   |
|--------------------------------------------------------|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
|                                                        | 日程                 | 時間 |                                                                    |                              |               |                                     |             |
| K3                                                     | 快速!<br>キッズかけっこスクール |    | 【要予約】トレーナー指導で遊びながら基礎的な運動能力が身に付きます。自己肯定感を高めお子様の精神の成長にも貢献できます。       | ①4歳～5歳<br>②6歳～小学生<br>各10名    | 事前電話申込<br>定員制 | 初回のみ<br>無料<br>通常月謝制<br>1回<br>1,925円 | 要<br>相<br>談 |
| 11/4～1/27 毎週土曜日(12/30を除く)<br>①14:00～14:50 ②14:55～15:45 |                    |    |                                                                    |                              |               |                                     |             |
| K4                                                     | 軽やか!<br>正しい歩き方教室   |    | 【予約不要】歩くという運動に焦点をあて、腰痛関節痛などが不具合がなく姿勢正しくしっかりと歩行ができる身体づくりを指導しています。   | 中高年<br>自立歩行の<br>できる方<br>各10名 | 直接窓口へ         | 初回のみ<br>無料<br>通常月謝制<br>1回<br>1,650円 | 不<br>可      |
| 11/2～1/25 毎週木曜日<br>(12/28, 1/4を除く) 11:00～12:00         |                    |    |                                                                    |                              |               |                                     |             |
| K5                                                     | 体ほぐし!<br>夜ヨガ教室     |    | 【予約不要】週末の夜心も体もほぐしてくれるヨガ教室です。ヨガマットや更衣室完備しています。運動のできる服装なら手ぶらで参加可能です。 | 15歳以上<br>の女性<br>各10名         | 直接窓口へ         | 初回のみ<br>無料<br>通常月謝制<br>1回<br>1,650円 | 要<br>相<br>談 |
| 11/3～1/26 毎週金曜日<br>(12/29を除く) 19:00～20:00              |                    |    |                                                                    |                              |               |                                     |             |
| K6                                                     | 若返り!<br>良い姿勢作り教室   |    | 【要予約】肩こり・関節痛の改善は姿勢の悪さからが原因のことが多いです。姿勢を改善し転倒しにくい若々しい体をつくりましょう。      | 中高年<br>各5名                   | 事前電話申込<br>定員制 | 初回のみ<br>無料<br>通常月謝制<br>1回<br>1,000円 | 要<br>相<br>談 |
| 11/3、11/17、12/1、12/15、<br>1/5、1/19 金曜日 10:30～12:00     |                    |    |                                                                    |                              |               |                                     |             |

## L コミュニティふらっと馬橋

☎ 03-3315-1249

🏠 高円寺南3-29-5



開場時間 9:00～21:00 休場日 毎月第1・第3木曜日、年末年始

ホームページ <http://www.donmaikoubou.com/>

交通 東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」徒歩10分

JR「阿佐ヶ谷駅」「高円寺駅」徒歩12分

都営・京王バス(「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間)「西馬橋」下車徒歩7分



| L  | 教室名                                                             |                 | 教室内容                                                                                           | 対象<br>定員              | 申込方法   | 参加費                                                                                   | 障害者<br>参加   |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    | 日程                                                              | 時間              |                                                                                                |                       |        |                                                                                       |             |
| L1 | フラ教室                                                            |                 | 【要予約】子育て世代から高齢者まで幅広い方が参加している教室です。レベルも初めての方から大会などを目指す方まで参加しており、丁寧に指導いたします。南国ハワイの雰囲気を一緒に楽しみませんか。 | どなたでも<br>各2名          | 事前電話申込 |  | 要<br>相<br>談 |
|    | 11/7,11/14, 11/21,<br>12/5,12/12, 12/19 火曜日                     | 11:00～<br>12:00 |                                                                                                |                       |        |                                                                                       |             |
| L2 | 親子リズム体操                                                         |                 | 【要予約】子どもの発達過程に合わせた音楽との楽しいふれあいを通して、「基礎的な音楽能力」やこれから受ける教育を十分に吸収するための土台となる「潜在的な基礎能力」を育む教室です。       | ①2,3歳<br>②4,5歳<br>各6名 |        |                                                                                       |             |
|    | 10/15,11/5,11/19,12/3,12/17<br>日曜日<br>①10:00～10:50 ②11:00～11:50 |                 |                                                                                                |                       |        |                                                                                       |             |

# M 友永ヨーガ学院

03-3393-5481

上荻1-18-13  
文化堂ビル3F



開場時間 月・火・土・日 9:30～17:00 水曜 9:00～20:30  
木曜 9:30～20:30 金曜 9:30～21:00

ホームページ <http://www.tomonagayoga.org/>

交通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」徒歩3分



| M                                                      | 教室名                  |                 | 教室内容                                                             | 対象<br>定員     | 申込方法    | 参加費                                         | 障害者<br>参加   |
|--------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------------------------------------------|-------------|
|                                                        | 日程                   | 時間              |                                                                  |              |         |                                             |             |
| M1                                                     | やさしいヨーガ<br>①火曜日 ②水曜日 |                 | 【予約不要】ポーズをとるプロセスを楽しむレッスン。無理なく動くので、どなたでもご参加頂けます。                  | 15歳以上<br>各5名 | 当日直接受付へ | <div>2,000円</div> <div>通常は<br/>3,500円</div> | 要<br>相<br>談 |
| ①10/3～1/30 火曜日 13:00～14:30 ②10/4～1/31 水曜日 10:00～11:30  |                      |                 |                                                                  |              |         |                                             |             |
| M2                                                     | 機能改善ヨーガ              |                 | 【予約不要】膝や腰などに痛みがある方で、改善したい方が対象です。無理なく動くので、どなたでもご参加頂けます。           |              |         |                                             |             |
| 10/3～1/30 火曜日                                          |                      | 15:00～<br>16:30 |                                                                  |              |         |                                             |             |
| M3                                                     | 生活に活かすヨーガ            |                 | 【予約不要】生活のさまざまなシーンに活かせるヨーガを学ぶレッスン。無理なく動くので、どなたでもご参加頂けます。          | 15歳以上<br>各5名 | 当日直接受付へ | <div>2,000円</div> <div>通常は<br/>3,500円</div> | 要<br>相<br>談 |
| 10/6～1/26 金曜日                                          |                      | 13:00～<br>14:30 |                                                                  |              |         |                                             |             |
| M4                                                     | 友永ヨーガ<br>ベーシック       |                 | 【予約不要】十分に身体をほぐしてから、さまざまなポーズを味わいます。ヨーガらしい動き、形を楽しみたい方はこちらにご参加ください。 | 15歳以上<br>各5名 | 当日直接受付へ | <div>2,000円</div> <div>通常は<br/>3,500円</div> | 要<br>相<br>談 |
| 10/1～1/31<br>日曜9:30-11:00<br>水曜15:00～16:30・19:00～20:30 |                      |                 | 月曜10:00～11:30・19:30～21:00<br>木曜15:00～16:30 金曜10:00～11:30         |              |         |                                             |             |

# N スポーツハイツ

03-3316-9981

堀ノ内2-6-21



開場時間 月～土 10:00～21:00 日・祝日 10:00～20:00

ホームページ <http://www.sports-heights.com/>

交通 東京メトロ丸ノ内線「方南町駅」から徒歩8分

京王バス(「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間)「和田堀橋」から徒歩5分



| N  | 教室名                      | 教室内容                                                                                                        | 対象<br>定員            | 申込方法                  | 参加費               | 障害者<br>参加 |
|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|-----------|
|    | 日程                       | 時間                                                                                                          |                     |                       |                   |           |
| N1 | 骨盤エクササイズ<br>第3火曜日        | 【要予約】運動を通して生活習慣病予防・改善したい方、運動習慣を身につけたい方。正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る、楽しく・無理なく運動不足解消。大人からはじめるトライアルフィットネス!くびれをつくる!骨盤エクササイズ体験 | 運動制限<br>がない方<br>各5名 | 定員制のため<br>電話予約<br>申込順 | 無料<br>通常は<br>550円 | 不可        |
|    | 10/17,11/21,12/19<br>火曜日 | 13:30～14:00                                                                                                 |                     |                       |                   |           |



## スポーツハイッ

| N  | 教室名                      |                 | 教室内容                                                                                                                             | 対象<br>定員                    | 申込方法                  | 参加費                            | 障害者<br>参加 |
|----|--------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------|
|    | 日程                       | 時間              |                                                                                                                                  |                             |                       |                                |           |
| N2 | アクアエクササイズ<br>第2火曜日       |                 | 【要予約】水中運動を通して生活習慣病予防・改善したい方、運動習慣を身につけたい方。陸上での運動が苦手な方、関節に負担をかけたくない方、血行促進・体力をつけたい方。大人からはじめるトライアルアクア!水中でストレッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力運動を体験。 | プールに入れる方<br>各5名             | 定員制のため<br>電話予約<br>申込順 | <div>無料</div><br>通常は<br>2,390円 | 不可        |
|    | 10/10,11/14,12/12<br>火曜日 | 13:15～<br>14:15 |                                                                                                                                  |                             |                       |                                |           |
| N3 | はじめての水泳教室<br>第3日曜日       |                 | 【要予約】水泳を通して生活習慣病予防・改善したい方、運動習慣を身につけたい方。はじめて水泳を習ってみたい方。大人からはじめるトライアルスイム!水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機会をつくりましょう。                               | プールに入れる方<br>各5名             |                       |                                | 要相談       |
|    | 10/15,11/19,12/17<br>日曜日 | 11:30～<br>12:45 |                                                                                                                                  |                             |                       |                                |           |
| N4 | パパあつまれ<br>親子水泳           |                 | 【要予約】親子で水泳習得の機会とする。保護者がお子様の先生になり、水慣れから泳ぎにつなげるプログラムを実践する。水を通して、親と子の絆を深め、社会交流の機会とする。                                               | 3歳～<br>未就学児と<br>保護者<br>20組  |                       |                                |           |
|    | 11/23<br>木曜日(祝日)         | 10:00～<br>11:00 |                                                                                                                                  |                             |                       |                                |           |
| N5 | パパあつまれ<br>親子ベビー          |                 | 【要予約】親子で発育発達支援と健康増進の機会とする。親子で水慣れを通して、水泳習得のきっかけとする。水を通して、親と子の絆を深め、社会交流の機会とする。                                                     | 6ヵ月～<br>3歳未満と<br>保護者<br>20組 |                       |                                |           |
|    | 11/23<br>木曜日(祝日)         | 11:15～<br>12:00 |                                                                                                                                  |                             |                       |                                |           |

プールを使用する教室では、水着・キャップ・ゴーグル・タオル・水分補給飲料を持参ください。  
スタジオでの教室には運動できる室内靴と服装・タオル・水分補給飲料を持参ください。

## 0 ヴィムスポーツアベニュー

03-3335-6644

宮前2-10-4



開場時間 月~金 10:00~21:30 土・日・祝 10:00~20:00

休場日 毎週水曜日、12/31~1/3

ホームページ <http://vimsports.net/>

交通 関東バス(「荻窪駅」・「宮前三丁目」間)、「春日神社」下車徒歩3分  
関東バス(「中野」・「吉祥寺」間)、「高井戸警察署」下車徒歩0分  
京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」、「高井戸駅」徒歩15分



| 0  | 教室名                                                 |                 | 教室内容                                                                                                                       | 対象<br>定員       | 申込方法                 | 参加費                           | 障害者<br>参加 |
|----|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------------|-----------|
|    | 日程                                                  | 時間              |                                                                                                                            |                |                      |                               |           |
| 01 | <b>ペルビック(骨盤)<br/>ストレッチ</b>                          |                 | 【要予約】どなたでも参加可。エクササイズとストレッチで骨盤周りを矯正、様々な身体の不調を解消します。<br>※参加時にはタオルをご持参ください。<br>※希望者にはレッスン前後、別途550円で有酸素マシン利用可能(ご予約の際申し付けください)。 | 20歳以上の方<br>各2名 | 開催日1週間前より事前電話申込又は窓口へ | <div>550円</div> 通常は<br>2,750円 | 不可        |
|    | 10/3~1/30 毎週火曜日<br>クラブメンバー用レッスン<br>内で開催(クラブHP参照のこと) | 15:15~<br>16:00 |                                                                                                                            |                |                      |                               |           |

## ヴィムスポーツアベニュー

| 0                                                                  | 教室名                         |                 | 教室内容                                                                                                                                   | 対象<br>定員       | 申込方法                         | 参加費                              | 障害者<br>参加 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|----------------------------------|-----------|
|                                                                    | 日程                          | 時間              |                                                                                                                                        |                |                              |                                  |           |
| 02                                                                 | リカバリーストレッチ                  |                 | 【要予約】どなたでも参加可。全身をほぐすストレッチで気持ちも体も軽くなる。コンディショニングとストレッチを組合せて柔軟性の向上、姿勢の改善、疲労回復に!<br>※希望者にはレッスン前後、別途550円で酸素マシン利用可能(ご予約の際申し付けください)。          | 20歳以上の方<br>各2名 | 開催日1週間前より<br>事前電話申込<br>又は窓口へ | <div>550円</div><br>通常は<br>2,750円 | 不可        |
| 10/7～1/27 毎週土曜日<br>クラブメンバー用レッスン<br>内で開催(クラブHP参照のこと)                |                             | 11:30～<br>12:15 |                                                                                                                                        |                |                              |                                  |           |
| 03                                                                 | プチパーソナル<br>トレーニング体験         |                 | 【要予約】ウエイトマシンを中心に身体の悩みや鍛えたい部位のトレーニングを専門のスタッフがマンツーマンで指導します。(所要時間30分～45分)<br>有酸素マシンは自由に利用可能。                                              | 20歳以上の方<br>各2名 | 事前電話申込<br>又は窓口へ              |                                  |           |
| 10/6～1/27 金曜・土曜<br>希望時間<br>※スタッフが指導できる時間帯に限る                       |                             |                 |                                                                                                                                        |                |                              |                                  |           |
| 04                                                                 | 各4種目<br>はじめてクラス<br>泳法レッスン体験 |                 | 【要予約】これから泳ぎを覚えたい方へ。我流でしか泳いだことがない方は、プロのコーチングを受けてみてください!正しいフォームできれいに泳げるようにレッスンいたします。<br>各種目毎に練習方法やコツを丁寧に指導します。当クラブメンバー用のレッスンに参加していただきます。 | 20歳以上の方<br>各2名 |                              |                                  |           |
| 10/2～1/25<br>(水曜・日曜・祝日・休館日を除く)<br>クラブメンバー用レッスン内で開催<br>(クラブHP参照のこと) |                             |                 |                                                                                                                                        |                |                              |                                  |           |
| 05                                                                 | 水中運動<br>プログラム体験             |                 | 【要予約】水の特性を活かしてシェイプアップ!どなたでもお気軽に参加できます。水の中で行うので、腰痛や膝痛の方でも安心して運動ができます。筋トレを無理なく行えて、全身運動ができます。運動の経験が少ない方にもオススメです。                          | 20歳以上の方<br>各2名 |                              |                                  |           |
| 10/2～1/25<br>(水曜・日曜・祝日・休館日を除く)<br>クラブメンバー用レッスン内で開催<br>(クラブHP参照のこと) |                             |                 |                                                                                                                                        |                |                              |                                  |           |

プールを使用する教室では、水着・キャップを持参ください。

(04 泳法レッスン体験はゴーグルも持参ください)

ジム・スタジオでの教室には運動できる室内靴と服装、

タオルを持参ください。

## スポーツ始めキャンペーン



主催・問合せ先

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

<https://sports-suginami.org/>



03-5305-6161 (平日8:30-17:15)

