

# 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、お好きな教室を選んでください。区内18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。

★施設整備や行政使用などで教室の予定が変更になる場合があります。詳しい開催日程については、各施設のホームページまたは電話でお問い合わせください。

★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7年10月1日～令和8年1月31日です。カラダにいいことを見つけてください。

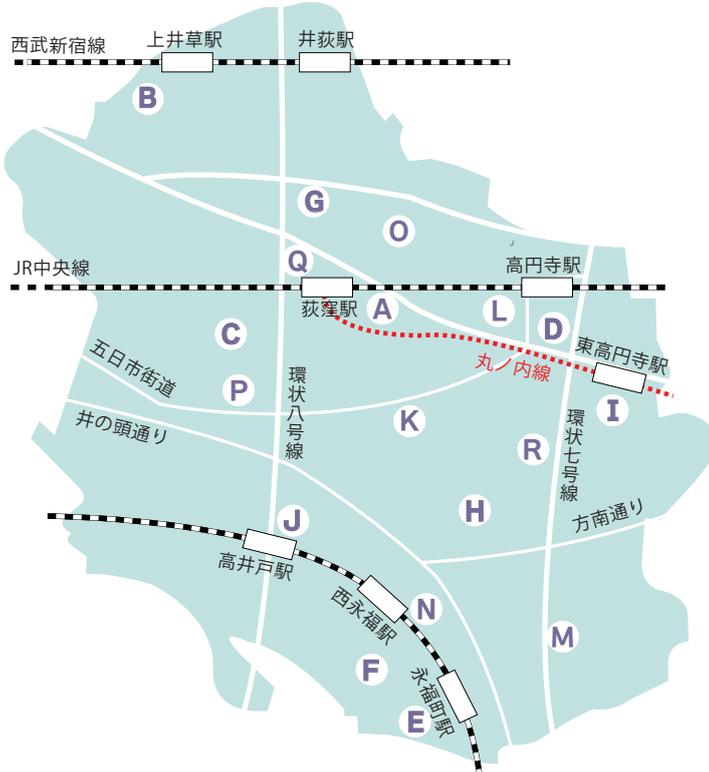
### プログラムの詳細・追加について

プログラムの詳細は、杉並区スポーツ振興財団のホームページからご覧いただけます。あわせて、キャンペーン対象プログラムの追加情報も掲載しています。



[https://sports-suginami.org/contents/code/r\\_bunka](https://sports-suginami.org/contents/code/r_bunka)

### 施設MAP



### 施設MAP 施設一覧

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

プログラム参加後のアンケートに答えていただいた方にお渡します



ダミー



スポーツをするなみすけ、ナミーの2026年卓上カレンダー

主催  
問合せ

公益財団法人  
杉並区スポーツ振興財団

166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F  
03-5305-6161 (平日 8:30-17:15)



**A 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

教室名	日 程	時 間	対 象 定員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
A1 楽しく健康タイム (カーヴィーダンササイズ①)	10/1~12/10 毎週水曜日 (10/15、11/19を除く)	11:00~ 11:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	前週木曜日午後2時から 電話申込	無料	要相談
A2 楽しく健康タイム (カーヴィーダンササイズ②)	10/1~12/10 毎週水曜日 (10/15、11/19を除く)	12:00~ 12:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	前週木曜日午後2時から 電話申込	無料	要相談
A3 ふらっとエクササイズ	10/11、11/8・22、12/3・27、1/10・24 土曜日	11:10~ 12:40	15歳以上 各5名 (中学生除く)	前週土曜日午後2時から 電話申込	無料	要相談

**B 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 9:00~22:30(月~土) 9:00~21:00(日・祝)  
■休場日 毎月第3水曜日、年末年始

教室名	日 程	時 間	対 象 定員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
B1 ステップアップ エクササイズ	10/7~1/27 毎週火曜日	13:00~ 13:50	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B2 ピラティス	10/2~1/29 毎週木曜日 (第3木曜日を除く)	10:00~ 10:50	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B3 アロマストレッチ	10/5~1/25 毎週日曜日	12:10~ 13:00	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B4 健康いきいき体操	10/5~1/25 毎週日曜日	13:10~ 14:00	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B5 燃焼系ボクシング エクササイズ	10/5~1/25 毎週日曜日	16:40~ 17:30	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B6 ママ&ベビーヨガ	10/1~1/28 毎週水曜日	10:00~ 10:50	産後の母と子 各5組 (ハイハイくらいまで)	当日直接窓口へ	500円	要相談
B7 親子体操	10/4~1/31 毎週土曜日	9:00~ 9:50	2歳~4歳と親 各5組	当日直接窓口へ	500円	要相談
B8 FC東京サッカー スクール体験会	10/1~1/31 月・水・金 毎月2週目以降 スクール開催日	HP参照	幼児~小学生	事前電話申込後(先着順) 当日窓口へ	無料	要相談

**C 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

教室名	日 程	時 間	対 象 定員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
C1 トレーニング室	平日(土・日・祝日・休館日を除く)	12:00~ 19:00	16歳以上	当日直接窓口へ	無料	可
C2 ボディバランス	10/3~1/30 毎週金曜日 (年末年始を除く)	19:10~ 20:10	16歳以上 各2名	当日直接窓口へ	無料	要相談
C3 ボディコンバット45	10/2~1/29 毎週木曜日 (年末年始を除く)	20:05~ 20:50	16歳以上 各2名	当日直接窓口へ	無料	要相談

**D 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 その他、保守点検による臨時休館あり

教室名	日 程	時 間	対 象 定員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
D1 楽しく健康タイム (ソフエアロピクス)	10/7~12/23 毎週火曜日	11:00~ 12:00	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前から電話申込	無料	要相談
D2 楽しく健康タイム (グライディングディスクエクササイズ)	10/7~12/23 毎週火曜日	12:00~ 13:00	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前から電話申込	無料	要相談
D3 小さなボールで セルフメンテナンス	10/7~12/23 毎週火曜日	15:10~ 16:10	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前から電話申込	無料	要相談

**E 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

教室名	日 程	時 間	対 象 定員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
E1 はだしでのんびり 健康運動	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	9:30~ 10:30	概ね60歳以上 各5名	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	初回 無料	要相談
E2 ママさんビーチサッカー	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	10:45~ 11:45	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談
E3 親子でボール遊び	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	12:00~ 12:45	2歳半~と保護者 各10組	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談
E4 はだしてサッカー①	毎週月曜日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	15:30~ 16:30	3歳~未就学児 各5名	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談
E5 はだしてサッカー②	毎週月曜日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	16:30~ 17:30	小学1~3年生 各5名	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談
E6 はだしてサッカー③	毎週月曜日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	17:30~ 18:30	小学4~6年生 各5名	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談
E7 みんなのビーチサッカー	毎週水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	19:20~ 20:50	中学生以上 各5名	開催日の1週間前の8時30分 からWEBにて申込み可能	初回 無料	要相談
E8 親子で和おどり教室	第2.4土曜日 (祝日・年末年始12/28~1/4除く)	11:10~ 11:55	2歳半~と保護者 各10組	開催日の1週間前の8時30分 から電話または直接窓口へ	無料	要相談

**F 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

下高井戸運動場 ※雨天・荒天の場合は中止になる場合があります。施設までご確認ください

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
F1 あおぞら太極拳	10/3~11/28 毎週金曜日	9:00~9:50	15歳以上 各10名(中学生除く)	開催日の1週間前より事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	無料	不可
F2 あおぞらヨガ	10/3~11/28 毎週金曜日	10:00~10:50	15歳以上 各5名(中学生除く)	開催日の1週間前より事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	無料	不可

**下高井戸区民集会所**

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
F3 貯筋体操	10/16~1/15 毎月第3木曜日	10:20~11:20	60歳以上 各5名(60歳未満も可)	開催日の1週間前より事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	初回無料	要相談
F4 ストレッチ&ヨガ	10/12~1/25 毎月第2・4土曜日(12/27を除く)	19:30~20:30	15歳以上 各5名(中学生除く)	開催日の1週間前より事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	無料	要相談
F5 ママ&ベビーヨガ	10/3~1/31 毎週金曜日(12/26、1/3を除く)	10:00~10:50	ママと1歳未満のお子様 各5組	開催日の1週間前より事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	無料	要相談

**G 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

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
G1 ヨガ	10/7~1/27 毎週火曜日	15:20~16:10	15歳以上 各5名(中学生除く)	事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	500円	要相談
G2 パワーヨガ	10/1~1/28 毎週水曜日	19:10~19:55	15歳以上 各5名(中学生除く)	事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	500円	要相談
G3 静☆ヨガ	10/1~1/28 毎週水曜日	20:05~20:50	15歳以上 各5名(中学生除く)	事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	500円	要相談
G4 ヨガ	10/5~1/18 毎月第1・3日曜日	11:45~12:35	15歳以上 各5名(中学生除く)	事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	500円	要相談

**H 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

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
H1 ノルディックウォーキング	10/2~1/15 毎月第1・第3木曜日	10:00~11:30	15歳以上 各5名(中学生除く)	開催日1週間前の午前8時30分から事前電話申込	無料	要相談
H2 アルティメット教室①②	10/3~1/30 毎週金曜日	①17:00-18:00 ②18:00-19:00	小学生以上 各30名	開催日1週間前の午前8時30分から事前電話申込	無料	要相談

**I 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

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
I1 うきうきウォーキング	10/14、10/21、10/28 火曜日	10:00~10:55	15歳以上 各2名(中学生除く)	各開催日、1週間前午前10時より事前電話申込	無料	要相談
I2 ゆるゆる水中運動	11/10、11/17、12/1 月曜日	10:00~10:55	15歳以上 各2名(中学生除く)	各開催日、1週間前午前10時より事前電話申込	無料	要相談
I3 初心者向け ビギナースイム	1/13、1/20、1/27 火曜日	10:00~10:55	15歳以上 各2名(中学生除く)	各開催日、1週間前午前10時より事前電話申込	無料	要相談
I4 木曜アクアサイズ ベーシックアクア	10/9、11/13、12/18、1/8 木曜日	10:00~10:55	15歳以上 各3名(中学生除く)	各開催日、1週間前午前10時より事前電話申込(1月8日分は1月5日午前10時から電話申込)	無料	要相談

**J 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

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
J1 ワンポイントレッスン(水中歩行)	10/3~1/30毎週金曜日(10/31、12/26、1/2・9を除く)	12:30~12:55	どなたでも 各10名	当日直接サブプールへ	入場料のみ	要相談
J2 ワンポイントレッスン(泳法)	10/3~1/30毎週金曜日(10/31、12/26、1/2・9を除く)	13:00~13:30	どなたでも 各10名	当日直接サブプールへ	入場料のみ	要相談

**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 ■休場日 毎月第2・4火曜日、年末年始

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
K1 どなたでもダーツ(初心者コース)	10/6~1/26 毎週月曜日(11/3、12/29除く)	13:00~14:30	中学生以上 各8名	事前電話申込 定員制	初回無料	可
K2 Enjoy!キッズダンススクール	10/6~1/26 毎週月曜日(12/29を除く)	①15:30-16:20 ②16:30-17:20	①4歳~小学校低学年 各4名 ②小学生 各5名	事前電話申込 定員制	初回無料	要相談
K3 快速!キッズかけっこスクール	10/4~1/31 毎週土曜日(11/29、1/3を除く)	①14:00-14:50 ②14:55-15:45	①4歳~小学校低学年 各5名 ②小学生 各5名	事前電話申込 定員制	初回無料	要相談
K4 自分の足でどこへでも!自立サポート体操教室	10/2~1/29 毎週木曜日(10/30、1/1を除く)	11:00~12:00	中高年 自立歩行のできる方 各10名	事前電話申込 定員制	初回無料	不可

コミュニティふらっと成田

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>K5</b> 体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	10/3~1/30 毎週金曜日 (10/31、1/2を除く)	19:00~ 20:00	15歳以上 各10名	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談
<b>K6</b> 若返り! 良い姿勢作り教室	10/3・17、11/7・21、12/5・19、 1/16・30 金曜日	10:30~ 12:00	中高年 各5名	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談
<b>K7</b> はじめてのフラダンス リコレア【初級】	10/8・22・29、11/12・19・26、 12/10・17・24、1/7・21・28 水曜日	14:00~ 15:00	中高年 各5名	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談
<b>K8</b> はじめてのフラダンス プアリア【親子】	10/8・22、11/12・26、 12/10・24、1/7・21 水曜日	15:30~ 16:15	3歳~小学生の お子様と保護者 4組	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談

**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・3水曜日、年末年始

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>L1</b> 健康卓球	10/14、11/11・28、 1/13・23 火・金曜日	13:30~ 15:00	どなたでも 各2名	事前電話申込	初回 無料	要相談
<b>L2</b> フラ教室	10/7・14・21、11/4・11・18、 12/2・9・16、1/6・13・20 火曜日	10:30~ 11:30	どなたでも 各2名	事前電話申込	無料	要相談

**M コミュニティふらっと方南** 03-3322-4225 ■方南1-27-8 ■開場時間 9:00~21:00  
■休場日 毎月第1・3水曜日、年末年始

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>L1</b> ゆる体操	10/3、11/7、12/5 金曜日	13:00~ 14:30	どなたでも 各5名	事前電話申込または直接窓口へ	初回 半額	要相談
<b>L2</b> 筋トレ&ストレッチ	10/8・22、11/12・26、12/10・24、 1/14・28 水曜日	13:00~ 14:00	どなたでも 各5名	事前電話申込または直接窓口へ	初回 半額	要相談

**N コミュニティふらっと永福** 03-3322-7141 ■永福3-51-17 3階 ■開場時間 9:00~21:00 ■休場日 毎月第1・3水曜日、  
年末年始(祝日にあたる時は翌日。ただし、土日祝日と重なる時は順次繰り延べ)

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>N1</b> 整体ピラティス	毎月第2・4 金曜日	14:00~ 15:00	どなたでも 各2名	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可
<b>N2</b> ベーシックヨガ	毎月第2・4 月曜日	10:00~ 11:00	どなたでも 各2名	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可
<b>N3</b> キッズ体操クラブ	毎月第2・4・5 木曜日	17:00~ 17:50	小学生低学年 各2名	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可

**O コミュニティふらっと本天沼** 03-5310-4633 ■本天沼2-12-10 ■開場時間 9:00~21:00  
■休場日 毎月第1・3月曜日、年末年始

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>O1</b> カポエイラ教室	10/2、11/6、12/4 木曜日	17:00~ 18:00	小学1~6年生 各2名	事前電話申込	無料	要相談
<b>O2</b> フラ教室	10/14・28、11/4・11・18、12/9・16 火曜日	16:00~ 17:00	小学1~6年生 各2名	事前電話申込	無料	要相談

**P 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 12/31~1/3

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>P1</b> リンパストレッチ	10/2~1/29 毎週木曜日	13:20~ 14:00	20歳以上 各2名	開催日1週間前より電話申込 又は窓口	550円	不可
<b>P2</b> ピラティス	10/6~1/26 毎週月曜日	16:25~ 17:15	20歳以上 各2名	開催日1週間前より電話申込 又は窓口	550円	不可
<b>P3</b> 各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験	10/2~1/27 (水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	クラブ HP参照	20歳以上 各2名	事前電話申込又は窓口へ	550円	不可

**Q 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・水・木・金 9:30~21:00 土曜 9:30~15:30 日曜 9:00~17:30

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>Q1</b> ベーシックヨーガ ①日曜②月曜③水曜④木曜⑤土曜	10/1~1/31 ①日曜9:30~11:00、15:30~17:00 ②月曜13:00~14:30 ③水曜15:00~16:30 ④木曜10:00~11:30 ⑤土曜10:00~11:30、13:00~14:30		15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q2</b> やさしいヨーガ ①日曜②月曜③火曜④水曜⑤木曜	10/1~1/31 ①日曜11:30~13:00 ②月曜10:00~11:30 ③火曜13:00~14:30 ④水曜10:00~11:30 ⑤木曜13:00~14:30		15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q3</b> 機能改善ヨーガ	10/7~1/27 火曜日	15:00~ 16:30	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q4</b> 身体と心を 解放するヨーガ	10/3~1/30 金曜日	10:00~ 11:30	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q5</b> 生活に活かすヨーガ	10/3~1/30 金曜日	13:00~ 14:30	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q6</b> お仕事帰りの ご褒美ヨーガ ①月曜②火曜③水曜④木曜	10/1~1/30 ①月曜19:30~21:00②火曜19:00~20:30 ③水曜19:00~20:30 ④木曜19:00~20:30		15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
<b>Q7</b> 毎日の太陽礼拝	10/3~1/30 金曜日	19:00~ 20:15	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談

**R 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10:00~20:00

教室名	日程	時間	対象 定員	申込方法	参加費	障害者参加
<b>R1</b> 骨盤エクササイズ 第3金曜日	10/17、11/21、12/19 金曜日	13:30~ 14:00	運動制限がない方 各5名	事前電話申込(定員制)申込順	無料	不可
<b>R2</b> アクアエクササイズ 第3木曜日	10/16、11/20、12/18 木曜日	10:15~ 11:15	プールに入れる方 各5名	事前電話申込(定員制)申込順	無料	不可
<b>R3</b> はじめての水泳 第3土曜日	10/18、11/15、12/20 土曜日	13:00~ 14:15	プールに入れる方 各5名	事前電話申込(定員制)申込順	無料	不可
<b>R4</b> パパ・ママあつまれ 親子水泳	10/13 祝・月曜日	10:00~ 11:00	3歳~未就学児と保護者 20組	事前電話申込(定員制)申込順	無料	要相談
<b>R5</b> パパ・ママあつまれ ベビースイミング	10/13 祝・月曜日	11:15~ 12:00	6ヵ月~3歳未満と保護者 20組	事前電話申込(定員制)申込順	無料	要相談