

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・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	10/5～1/25 毎週月曜日 (11/30、12/28、1/4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	10/5～1/25 毎週月曜日 (12/28、1/4を除く)	①15:30-16:20 ②16:30-17:20	①4歳～小学校低学年 各5名 ②小学生以上 各10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	10/3～1/30 毎週土曜日 (10/31、1/2を除く)	①14:00-14:50 ②14:55-15:45	①4歳～小学校低学年 定員なし ②小学生 各3名	事前電話申込	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	10/1～1/28 毎週木曜日 (10/29、12/31を除く)	11:00～ 12:00	成人 定員なし	事前電話申込	初回 無料	要相談
K5 体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	10/2～1/29 毎週金曜日 (10/30、1/1を除く)	19:00～ 20:00	成人 各10名	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談
K6 若返り! 良い姿勢作り教室	10/2・16、11/6・20、12/4・18、 1/15・29 金曜日	10:30～ 12:00	中高年 各3名	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談
K7 はじめてのフラダンス リコレファ【初級】	10/14・21・28、11/11・18・25、 12/9・16・23、1/6・13・27 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	不可

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
■休館日 毎月第1・3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
L1 健康卓球	10/13・23、11/10・27、12/8、25、 1/12・22 第2火曜日・第4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
L2 フラ教室	10/6・13・20、11/3・10・24、12/1・8・15、 1/5・12 第1・2・3火曜日	9:10～ 10:10	どなたでも 各2名	事前電話申込	初回 無料	要相談
L3 ゆったりヨガ	10/8・22、11/12・26、12/10・24、 1/14・28	10:00～ 11:30	どなたでも 各2名	事前電話申込	初回 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
■休館日 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
M1 ゆる体操	10/2・16、11/6・20、12/4・18、 1/15・29 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

N 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
■休館日 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
N1 カポエイラ教室	10/1、11/5、12/3、1/7 木曜日	17:00～ 18:00	小学1～6年生 各4名	事前電話申込	無料	要相談
N2 リラクゼーションヨガ	10/1・2・8・9・15・16・22・23・29・30、 11/5・6・12・13・19・20・26・27、 12/3・4・10・11・17・18・24・25、 1/7・8・14・15・21・22・28・29 木曜日、金曜日	A 9:30～ 10:45 B 11:00～ 12:15	特になし 各2名	事前電話申込	無料	要相談

O 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 ■休館日 毎月第1・3木曜日、
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
O1 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	4週間前から事前電話申込 または直接窓口へ	500円	不可
O2 ZUMBA Class	毎月第1・3・5 金曜日 毎月第2・4 木曜日	14:00～ 15:00	どなたでも 各3名	4週間前から事前電話申込 または直接窓口へ	500円	不可

P 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
P1 骨盤エクササイズ 第3金曜日	10/16、11/20、12/18 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
P2 アクアエクササイズ 第3月曜日	10/19、11/16、12/21 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
P3 はじめての水泳 第3土曜日	10/17、11/21、12/19 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

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



01

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16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。

02

施設へ申し込む

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。

03

チケットを受け取る

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。

04

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8年10月1日～令和9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

参加景品

なみすけ、ナミーの卓上カレンダー



プログラムの詳細

キャンペーン対象プログラムの詳細、追加のプログラムはスポーツ振興財団ホームページをご覧ください。
https://sports-suginami.org/contents/code/r_bunka

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)	10/7～12/9 毎週水曜日 (10/21、11/18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)	10/7～12/9 毎週水曜日 (10/21、11/18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	10/10・24、11/14・28、12/12 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	
B1 ステップアップ エクササイズ	10/6～1/26 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 はじめての太極拳	10/4～1/31 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	
B3 健康いきいき体操	10/4～1/31 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	
B4 燃焼系ボクシング エクササイズ	10/4～1/31 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	
B5 ママ＆ベビーヨガ	10/7～1/27 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	
B6 FC東京サッカー スクール体験会	10/2～1/29 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 当日窓口 (先着順)	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	10/2～1/29 毎週金曜日 (年末年始を除く)	19:10～20:10	16歳以上 各2名	開催日1週間前の午前10時 から電話申込み	無料	要相談	
C3 ボディコンバット45	10/1～1/28 毎週木曜日 (年末年始を除く)	20:05～20:50	16歳以上 各2名	開催日1週間前の午前10時 から電話申込み	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 (ソフトエアロビクス&ストレッチ)	10/6～12/15 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)	10/6～12/15 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	10/6～12/15 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	
E1 静☆ヨガ	10/7～1/27 毎週水曜日	20:05～20:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前より電話申込 (先着順)後当日窓口へ	500円	要相談	
E2 はじめての太極拳	10/2～1/29 毎週金曜日	10:30～11:30	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前より電話申込 (先着順)後当日窓口へ	500円	要相談	
E3 ボディメイクエクササイズ	10/10～1/23 第2・4土曜日	9:15～10:05	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前より電話申込 (先着順)後当日窓口へ	500円	要相談	
E4 ヨガ	10/4～1/31 第1・3・5日曜日	11:45～12:35	15歳以上 各5名 (中学生除く)	開催日1週間前より電話申込 (先着順)後当日窓口へ	500円	要相談	

F 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	
F1 ノルディックウォーキング	10/1～1/14 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 から電話申込	初回 無料	要相談	

G 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	
G1 はだしでのんびり 健康運動	毎週月・水曜日 ※第2水曜日は休館 (祝日・年末年始12/28～1/4除く) 水曜日のみ1月開催なし	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	
G2 エンジョイ♪ ビーチサッカー	毎週月・水曜日 ※第2水曜日は休館 (祝日・年末年始12/28～1/4除く) 水曜日のみ1月開催なし	10:45～11:45	15歳以上 各10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	初回 無料	要相談	
G3 親子でボール遊び	毎週月・水曜日 ※第2水曜日は休館 (祝日・年末年始12/28～1/4除く) 水曜日のみ1月開催なし	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	初回 無料	要相談	
G4 はだしでサッカー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	初回 無料	要相談	
G5 はだしでサッカー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	初回 無料	要相談	
G6 はだしでサッカー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	初回 無料	要相談	
G7 みんなのビーチサッカー	毎週水曜日 ※第2水曜日は休館 (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	
G8 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	初回 無料	要相談	

H 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	
H1 あおぞら太極拳	10/2～11/27 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(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	
H2 貯筋体操	10/15～1/21 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(先着順)当日窓口へ	初回 無料	要相談	
H3 ストレッチ＆ヨガ	10/10～1/23 毎月第2・4土曜日 (12/28～1/4を除く)	19:40～20:30	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(先着順)当日窓口へ	初回 無料	不可	
H4 ママ＆ベビーピラティス	10/2～1/29 毎週金曜日 (12/26、1/4を除く)	10:00～10:50	ママと2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(先着順)当日窓口へ	無料	不可	
H5 子連れヨガ	10/6～1/26 毎週火曜日 (12/28～1/4を除く)	11:00～11:50	15歳以上 各4名 (中学生除く)	開催日の1週間前より事前電話 申込(先着順)当日窓口へ	無料	不可	

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	10/13、10/20、10/27 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	
I2 ゆるゆる水中運動	11/2、11/9、11/16 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	1/12、1/19、1/26 火曜日	10:00～10:55	けのびができる水泳初心者で 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 (1/12分は1/6)	無料	要相談	
I4 木曜アクアサイズ ベーシックアクア	10/8、11/12、12/17、1/14 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	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)	10/2～1/29 毎週金曜日 (12/4、12/11、12/18、12/25、 1/1、1/8、1/15、1/22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)	10/2～1/29 毎週金曜日 (12/4、12/11、12/18、12/25、 1/1、1/8、1/15、1/22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	