

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 9:00～22:30(月～土) 9:00～21:00(日・祝)

休場日 毎月第3木曜日、年末年始

ホームページ <https://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循環」に乗車、「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 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
A1	ステップアップ エクササイズ		【予約不要】 陸上ストレッチと水中運動で 無理なくエクササイズ! 運動機能のステップアップを 目指します。	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円 通常は 800円	要相談
	10/1～1/28 毎週火曜日	13:00～ 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 のボディシェイプと機能回復 を助けることを目的としたク ラスです。お子さまを連れて 参加できます。	産後～1 歳半の お子さまと お母さま 各5組	当日直接窓口へ	500円 通常は 1,070円	要相談
	10/1～1/28 毎週火曜日	14:00～ 14:50					
A3	トレーニングルーム		【予約不要】 マシンの使い方などがわか らない方にはトレーナーが 説明します。 時間制限はありません。	15歳以上 (中学生を除く) トレーニ ングジ ムの 利用が 初めての方	当日直接窓口へ	250円 通常は 500円	可
	平日 (休館日を除く)	12:00～ 18:00					
A4	フレイル予防体操		【予約不要】 運動により身体的機能や知 能低下を予防していくクラス です。	高齢者 (18歳以上の方 も参加可) 各5名	当日直接窓口へ	無料 通常は 500円	要相談
	10/7～1/27 毎週月曜日 (祝日を除く)	14:00～ 14:50					
A5	骨盤エクササイズ		【予約不要】 骨盤を整えウエストのくびれ を作り引き締めていくクラス です。	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円 通常は 1,200円	要相談
	10/3～1/30 毎週木曜日 (祝日を除く)	13:10～ 14:00					
A6	初めてのステップ		【要予約】 韓流ソングに合わせて簡単 なステップを行います。	16歳以上 各5名	事前電話申込後 (先着順) 当日窓口へ	無料 通常は 500円	要相談
	10/10 木曜日 10:00～10:30 10/11 金曜日 13:00～13:30						
A7	FC東京 サッカースクール体験会		【要予約】 FC東京普及部コーチ指導!上 井草サッカースクールの体験 ができます。	幼児～ 小学生	事前電話申込後 (先着順) 当日窓口へ	無料 通常は 1,000円	要相談
	10/1～1/31 月・水・金 毎月2週目	HP参照					

▶各教室のチケット利用は1回限り

B 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 <https://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



B	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
B1	ヨガ		【要予約】 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地よい音楽と共に汗を流すことでカラダも心もスッキリ爽快!!	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前電話申込 (先着順)後 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要相談
	10/1～1/28 毎週火曜日	15:20～ 16:10					
B2	パワーヨガ		【要予約】 いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前電話申込 (先着順)後 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要相談
	10/2～1/29 毎週水曜日	19:10～ 19:55					
B3	静☆ヨガ		【要予約】 日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体験しませんか?	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前電話申込 (先着順)後 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要相談
	10/2～1/29 毎週水曜日	20:05～ 20:50					
B4	ヨガ		【要予約】 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地よい音楽と共に汗を流すことでカラダも心もスッキリ爽快!!	15歳以上 (中学生除く) 各5名	事前電話申込 (先着順)後 当日窓口へ	500円 通常は 800円	要相談
	10/6～1/19 第1・3日曜日	11:45～ 12:35					

▶各教室のチケット利用は1回限り

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

スポーツをするなみすけ、ナミの
2025年卓上カレンダー



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

ホームページ <https://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



C	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
C1	トレーニング室		【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	当日直接窓口へ	無料 (通常は 500円)	可
	平日 (土・日・祝日・休館日を除く)	12:00～ 19:00					
C2	初めてプール		【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 各1名	開催日1週間 前の午前10時 から 事前電話申込	無料 (通常は 1,430円)	要 相 談
	10/2～1/29 毎週水曜日 (年末年始を除く)	12:00～ 12:45					
C3	健康体力づくり教室		【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 各2名	開催日1週間 前の午前10時 から 事前電話申込	無料 (通常は 610円)	要 相 談
	10/7～1/27 毎週月曜日 (祝日・年末年始を除く)	15:15～ 16:15					
C4	ボディバランス		【要予約】ヨガ・太極拳・ピラ ティスなどの要素が入ったエ クササイズのプログラムで す。裸足で実施します。	16歳以上 各2名	開催日1週間 前の午前10時 から 事前電話申込	無料 (通常は 610円)	要 相 談
	10/4～1/31 毎週金曜日 (年末年始を除く)	19:10～ 20:10					

▶各教室のチケット利用は1回限り



D 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 <https://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



D	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
D1	はだしでのんびり 健康運動		【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。 ※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。	60歳以上 各5名	開催日 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 通常は 500円	要 相 談
	毎週月・水曜日 (祝日・年末年始 12/28～1/4除く) ※水曜日のみ1月は開催いたしません	9:30～ 10:30					
D2	大人のスラックライン		【要予約】 5cm幅のラインの上でバランス を取り体幹や下半身が鍛えら れます！ 初めての方でも大歓迎！	中学生以上 ※概ね60歳ま での方を推奨 各5名	開催日の 1週間前の 午前8時30分から web申込 当日一度窓口へ	無 料 通常は 1,000円	要 相 談
	第1.3.5土曜日 (祝日・年末年始 12/28～1/4除く)	11:10～ 12:10					

E 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 <https://www.suginami-spocul.com/matsunoki/>

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



E	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
E1	ノルディック ウォーキング		【要予約】 運動不足が気になる方へ。健康維持・増進、健康 不足解消または運動機能回 復を目的としています。年齢・ 男女を問わず気軽に参加して いただけます。また病後のリ ハビリにも最適です。 ※ポールレンタル300円	15歳以上 (中学生除く) 各10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 通常は 1,000円	要 相 談
	10/3～12/19 毎月第1・第3 木曜日 (祝日除く)	10:00～ 11:30					
E2	アルティメット教室 ① ②		【要予約】 新しい競技を始め たい方。アルティメットとはアメ リカ発祥のフライングディスク を用いたスポーツです。初め ての方でも大丈夫です。小学 生から大人まで楽しめます。	小学生以上 各10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 通常は 1,000円	要 相 談
	10/4～12/20 毎週金曜日 (祝日除く)	①17:00 ～18:00 ②18:00 ～19:00					

▶各教室のチケット利用は1回限り ※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。

F 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

X (旧Twitter) https://x.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



F	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
F1	うきうきウォーキング		【要予約】 浮力を利用し、ウォーキングのコツを知って足腰に負担をかけずに水中を歩きます。	15歳以上 (中学生を除く) 各2名	各開催日 1週間前の 午前10時より 事前電話申込	無料 通常は 250円 (入場料)	要 相 談
	10/8,10/15,10/22 火曜日	10:00～ 10:55					
F2	ゆるゆる水中運動		【要予約】 浮力を利用したゆるめの運動をおこない、体を動かすコツをつかみます。	15歳以上 (中学生を除く) 各2名	各開催日 1週間前の 午前10時より 事前電話申込	無料 通常は 250円 (入場料)	要 相 談
	11/11,11/18,11/25 月曜日	10:00～ 10:55					
F3	初心者向け ビギナースイム		【要予約】 水泳初心者対象にバタ足、息継ぎ等の基礎レッスンをを行います。	15歳以上 (中学生を除く) 各2名	各開催日 1週間前の 午前10時より 事前電話申込	無料 通常は 250円 (入場料)	要 相 談
	12/10,12/19,12/24 火・木曜日	10:00～ 10:55					
F4	木曜アクアサイズ ベーシックアクアサイズ		【要予約】 ウォーキングやストレッチ、軽い筋力トレーニングをしながら水中運動の基礎を学びます。	15歳以上 (中学生を除く) 各3名	各開催日 1週間前の 午前10時より 事前電話申込	無料 通常は 500円	要 相 談
	10/10,11/14,1/9 木曜日	10:00～ 10:55					

▶各教室のチケット利用は1回限り

G 高井戸温水プール



03-3331-7841



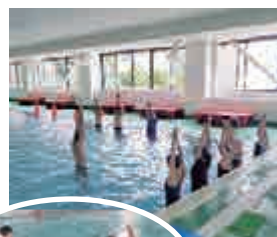
高井戸東 3-7-5

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



G	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
G1	ワンポイントレッスン (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 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
	10/4～1/31 毎週金曜日 (11/1、12/6・13・20・27、 1/3・10・17・24除く)	12:30～ 12:55					
G2	ワンポイントレッスン (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 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
	10/4～1/31 毎週金曜日 (11/1、12/6・13・20・27、 1/3・10・17・24除く)	13:00～ 13:30					

▶各教室のチケット利用は1回限り

H 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 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/ogikubo/>

交 通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」から徒歩7分



H	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
H1	楽しく健康タイム 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 (中学生除く) 各5名	前週木曜日 午後2時から 電話申込	無料 通常は 410円	要相談
	10/2・9・23・30 11/6・13・27 12/4・11 水曜日	11:00～ 12:00					
H2	楽しく健康タイム 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。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	前週木曜日 午後2時から 電話申込	無料 通常は 410円	要相談
	10/2・9・23・30 11/6・13・27 12/4・11 水曜日	12:00～ 13:00					
H3	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。	15歳以上 (中学生除く) 各5名	前週土曜日 午後2時から 電話申込	無料 通常は 600円	要相談
	10/12・26、11/9・23、 12/14、1/11・25 土曜日	11:10～ 12:40					
H4	脳トレリズム体操 ベーシック		【要予約】 運動に慣れていない方でも大丈夫。ダンベル等を使った簡単な運動と頭の体操を楽しく行います。	50歳以上 各3名	前週月曜日 午前10時から 電話申込	無料 通常は 800円	要相談
	10/7、10/21 月曜日	11:00～ 11:50					

▶各教室のチケット利用は1回限り ※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。

利用者の声

新しい教室、新しいスポーツに参加するハードルがさがり、チャレンジする意欲がわく、とても有意義なキャンペーンだと思う。
(60代 女性 永福体育館利用者)

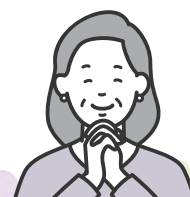


利用者の声

とてもいいプログラムだと思います。興味があっても初めてだとクラスに入るのは二の足を踏んでしまうので、お試しとしていいと思います。
(50代 女性 荻窪体育館利用者)

利用者の声

コミュニティふらっとが近所にあることを初めて知りました。ここなら通うことができるのでスポーツを続けられそうです。
(50代 女性 ミュニティふらっと成田利用者)



I 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

ホームページ <https://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

都営バス（「阿佐ヶ谷駅」・「渋谷駅」間）「杉並車庫前」下車徒歩5分



I		教室名	教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
		日 程					
I1	楽しく健康タイム ウォーキングアップ & ソフトエアロビクス		【要予約】 ウォーキングを中心に音楽 に合わせて動きます。 ※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 (中学生除く) 各 3 名	開催日 1 週間前の 午前10時から 事前電話申込 (申込順)	無料 通常は 410円	要相 談
	10/1、10/15、10/29、 11/5、11/19、 12/3、12/17 火曜日						
I2	楽しく健康タイム ソフトエアロビクス & 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。 ※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 (中学生除く) 各 3 名	開催日 1 週間前の 午前10時から 事前電話申込 (申込順)	無料 通常は 410円	要相 談
	10/1、10/15、10/29、 11/5、11/19、 12/3、12/17 火曜日						
I3	シニア向け! 椅子でエアロビクス & ストレッチ		【要予約】 椅子に座り音楽に合わせて 身体を動かし、後半はスト レッチを行い身体をほぐしま す。	15歳以上 (中学生除く) 各 3 名	開催日 1 週間前の 午前10時から 事前電話申込 (申込順)	無料 通常は 800円	要相 談
	10/1、10/8、10/22、10/29 火曜日						
I4	見学会 & イス体操体験会		【要予約】 体育館での体操教室に参加 してみたい方など初心者大 歓迎です。スタッフと一緒に 施設を見学し椅子に座った 簡単な体操を体験します。お 気軽にご参加ください。	各日 5名まで	開催日 1 週間前の 午前10時から 事前電話申込 (申込順)	無料	要相 談
	①10/29 12:00～12:45 ②11/22 10:00～10:45						

▶各教室のチケット利用は1回限り ※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。

利用者の声

大変気持ちよく参加できました。
講師の先生の教え方が
分かりやすかったです。

(50代 女性 下高井戸運動場利用者)

利用者の声

近場で場所を提供いただいて
助かる人も多いと思う。

(70代 女性 ゴムスポーツアベニュー利用者)

利用者の声

今まで、このような事業を
知らなかったのも
とても良いと思いました。

(60代 女性 コミュニティふらっと馬橋利用者)

J 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 <https://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

J	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
J1	あおぞら太極拳		【要予約】 普段運動をしていない方へ 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。 ※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。	15歳以上 (中学生を除く) 各10名	開催日の 1週間前より 事前電話申込後 (先着順) 当日一度窓口へ	無料 通常は 500円	要 相 談
	10/4～11/29 毎週金曜日	9:00～ 9:50					
J2	あおぞらヨガ		【要予約】 運動不足が気になる方へ 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。 ※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。	15歳以上 (中学生を除く) 各10名	開催日の 1週間前より 事前電話申込後 (先着順) 当日一度窓口へ	無料 通常は 500円	要 相 談
	10/4～11/29 毎週金曜日	10:00～ 10:50					

下高井戸区民集会場

J	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
J3	貯筋体操		【要予約】 高齢者の方へ 筋力トレーニングやストレッチ、 バランス運動で体の調子 を整えていきます。	60歳以上 (60歳未満も可) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込後 (先着順) 当日一度窓口へ	無料 通常は 560円	要 相 談
	10/17～1/16 毎月第3木曜日	10:20～ 11:20					
J4	ストレッチ＆ヨガ		【要予約】 運動不足が気になる方へ 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 (中学生を除く) 各5名	開催日の 1週間前より 事前電話申込後 (先着順) 当日一度窓口へ	無料 通常は 790円	要 相 談
	10/12～1/25 毎月第2・4土曜日	19:30～ 20:30					

スポーツはじめキャンペーンは 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

ホームページ <https://www.donmaikoubo.com/ふらっと馬橋>

交通 東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」徒歩10分

JR中央線・総武線「阿佐ヶ谷駅」「高円寺駅」徒歩12分

都営・京王バス（渋谷駅・阿佐ヶ谷駅間）「西馬橋」下車徒歩7分（青梅街道）



K	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
K1	ひだまり保健室 (産後ヨガ)		【要予約】 産後ヨガと子育てあれこれの2つがセットになった教室。国際総合生活ヨガ認定指導員の資格を持つ先生が産後の心と身体の健やかさを強力サポート。産前産後の不調を改善し、消耗している体力も気力も回復します。 ※幼児用バスタオルをお持ちください。 ※託児あり	特になし 1日4組 まで	事前電話申込	無料 通常は 1,100円	要相談
	10/7、10/21、11/18、 12/2、12/16、 1/20 月曜日	10:00～ 11:30					
K2	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 ②4～5歳 各6名	事前電話申込	無料 通常は 550円	要相談
	10/20、11/3、11/17、 12/1、12/15、 1/5、1/19 日曜日	①10:00～10:50 ②11:00～11:50					

L 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

ホームページ <https://www.prop-k.or.jp/>

交通 すぎ丸(阿佐ヶ谷駅・浜田山駅間)「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、中35・中36・高43系統)「杉並第二小学校」下車徒歩2分

L	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
N1	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。 ※サンダル不可。踵のある靴着用。	中学生以上 各10名	事前電話申込 定員制	無料 通常は 700円	可
	10/7～1/27 毎週月曜日 (12/30を除く)	13:00～ 14:30					
N2	Enjoy! 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仲間同士の交流や礼儀なども身に付きます。	①4歳～ 小学校低学年 ②小学生 各5名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,925円	要相談
	10/7～1/27 毎週月曜日 (12/30を除く)	①15:30～16:20 ②16:30～17:20					
N3	快速! キッズかけっこスクール		【要予約】 トレーナー指導により遊び感覚で走り方とともに走るために必要なからだの使い方を身に付け基礎的な身体能力を向上させます。	①4歳～5歳 ②6歳～ 小学生 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,925円	要相談
	10/5～1/25 毎週土曜日 (12/28 1/4を除く)	①14:00～14:50 ②14:55～15:45					
N4	軽やか! 正しい歩き方教室		【要予約】 歩くという運動に焦点をあて、下半身の強化とともに歩き方を修正して膝・股関節などの関節可動域の改善も行う。歩くというシンプルな運動により効果を早く実感できます。	中高年 自立歩行の できる方 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,650円	要相談
	10/3～1/30 毎週木曜日 (10/31,1/2を除く)	11:00～ 12:00					
N5	体ほぐし! 夜ヨガ教室		【要予約】 週末の夜、日常の疲れを取りつつ穏やかにゆっくりと自分と向き合い、心も身体もほぐしてくれるヨガ教室です。	15歳以上 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,650円	要相談
	10/4～1/31 毎週金曜日 (11/29 1/3を除く)	19:00～ 20:00					
N6	若返り! 良い姿勢作り教室		【要予約】 本来当たり前にかかすところを動かしやすいように、日常生活をより快適に過ごせるような体づくりを行います。腰痛や肩こり・猫背など、体の不調につながる姿勢の改善を目指した運動講座。	中高年 各5名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常は 1回1,000円	要相談
	10/4・18、11/1・15、 12/6・20、 1/17・31 金曜日	10:30～ 12:00					
N7	レクリエーション スポーツ体験		【予約不要】 スポーツの経験や運動に自信がなくても、年齢や障害のあるなしにかかわらずみんなで楽しめるレクリエーションスポーツの体験会です。	小学生以上	直接窓口へ	無料 通常大人 300円 小学生 100円	可
	11/30 土曜日	10:00～ 15:00					

L 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

ホームページ <https://www.prop-k.or.jp/>

交通 すぎ丸(阿佐ヶ谷駅・浜田山駅間)「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、中35・中36・高43系統)「杉並第二小学校」下車徒歩2分

L	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
N1	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。 ※サンダル不可。踵のある靴着用。	中学生以上 各10名	事前電話申込 定員制	無料 通常は 700円	可
	10/7～1/27 毎週月曜日 (12/30を除く)	13:00～ 14:30					
N2	Enjoy! 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仲間同士の交流や礼儀なども身に付きます。	①4歳～ 小学校低学年 ②小学生 各5名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,925円	要相談
	10/7～1/27 毎週月曜日 (12/30を除く)	①15:30～16:20 ②16:30～17:20					
N3	快速! キッズかけっこスクール		【要予約】 トレーナー指導により遊び感覚で走り方とともに走るために必要なからだの使い方を身に付け基礎的な身体能力を向上させます。	①4歳～5歳 ②6歳～ 小学生 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,925円	要相談
	10/5～1/25 毎週土曜日 (12/28 1/4を除く)	①14:00～14:50 ②14:55～15:45					
N4	軽やか! 正しい歩き方教室		【要予約】 歩くという運動に焦点をあて、下半身の強化とともに歩き方を修正して膝・股関節などの関節可動域の改善も行う。歩くというシンプルな運動により効果を早く実感できます。	中高年 自立歩行の できる方 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,650円	要相談
	10/3～1/30 毎週木曜日 (10/31,1/2を除く)	11:00～ 12:00					
N5	体ほぐし! 夜ヨガ教室		【要予約】 週末の夜、日常の疲れを取りつつ穏やかにゆっくりと自分と向き合い、心も身体もほぐしてくれるヨガ教室です。	15歳以上 各10名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常月謝制 1回1,650円	要相談
	10/4～1/31 毎週金曜日 (11/29 1/3を除く)	19:00～ 20:00					
N6	若返り! 良い姿勢作り教室		【要予約】 本来当たり前にかかすところを動かしやすいように、日常生活をより快適に過ごせるような体づくりを行います。腰痛や肩こり・猫背など、体の不調につながる姿勢の改善を目指した運動講座。	中高年 各5名	事前電話申込 定員制	初回のみ 無料 通常は 1回1,000円	要相談
	10/4・18、11/1・15、 12/6・20、 1/17・31 金曜日	10:30～ 12:00					
N7	レクリエーション スポーツ体験		【予約不要】 スポーツの経験や運動に自信がなくても、年齢や障害のあるなしにかかわらずみんなで楽しめるレクリエーションスポーツの体験会です。	小学生以上	直接窓口へ	無料 通常大人 300円 小学生 100円	可
	11/30 土曜日	10:00～ 15:00					

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

ホームページ <https://cf-hounan.sara-project.or.jp/>

交通 丸ノ内線「方南町」徒歩12分

京王線「代田橋」徒歩15分

都営バス(新宿駅西口・新代田間、宿91)、

都営バス・京王バス(阿佐ヶ谷・渋谷間、渋谷66)「和泉一丁目」下車徒歩1分



M	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
M1	手話ダンス		【要予約】 手話ダンスは歌詞やその情景を手話で表現し、ステップをつけて踊ります。頭と身体を使いながら、手話とステップをしっかりと合わせられるように練習して、楽しく踊りましょう。 ※室内履きをお持ちください	小学生以上 各20名	事前電話申込 または 直接窓口へ	初回のみ 半額 通常 大人1,000円 中学生以下 500円	不可
	10/5、11/2、12/7 土曜日	13:00～ 14:30					
M2	親子リトミック		【要予約】 ダンス、うた、音楽遊び、知育遊び、手遊びなどを親子で楽しめます。親子のコミュニケーション、スキンシップもアップ! 親同士の交流から子育ての情報交換も行えます。	乳児 (0～1歳) と保護者 各6組	事前電話申込 または 直接窓口へ	初回のみ 半額 通常 大人1,000円 子ども800円	要相談
	10/23、11/13・27、 12/11・25、 1/8 水曜日	10:00 ～10:40					

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

休館日 第1・第3木曜日(祝日にあたるときは翌日。ただし、土日・祝日と重なるときは順次繰り延べ)、年末年始(12/31～1/4)

ホームページ <https://furatto-eifuku.jp/>

交通 京王井の頭線「西永福駅」徒歩5分



N	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
N1	キッズHIP-HOP& K-POP 初めてのダンスレッスン ～気軽に楽しく学ぼう		【要予約】 ■ストレッチ■アイソレーション(基礎練習)体の部位を独立的に動かしてみよう! ■リズムトレーニング:リズムの取り方、カウントを学ぼう! ■コンビネーション(振付)HIP-HOP&K-POPの楽曲に合わせて踊ってみよう 持ち物:室内履き	小学3年生 くらいまで 各2名	電話申込み または 直接窓口へ	初回のみ 無料 通常は 1,000円	不可
	毎月第1・3土曜日	14:00～ 15:00					

O コミュニティふらっと本天沼

令和6年10月1日 開設

☎ 03-5310-4633

🏠 本天沼 2-12-10

開場時間 9:00~21:00 休館日 毎月第1・第3月曜、年末年始

ホームページ

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/shisetsu/katsudo/flat/1094323.html>

交通 JR中央線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」(北口)から徒歩15分
JR中央線、東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」(北口)から関東バス3番のりば(練馬駅、白鷺1丁目、中村橋駅、阿佐ヶ谷営業所行き)で「天沼小学校」または「稲荷横丁」下車、徒歩3分 西武新宿線「下井草駅」(南口)から関東バス(荻窪駅行き)「日向橋」下車、徒歩8分



O	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
01	卓球		【要予約】 日頃の運動不足を卓球で解消しませんか。2台の卓球台で交代でラリーを楽しめます。未経験の方でもご参加いただけます。	特になし 各24名	事前電話申込	無料 通常は 330円	要相談
	10/1・8・26、11/5・12・23、 12/3・10・21、 1/7、1/14、1/25 火・土曜日	13:00~ 15:00					
02	カポエイラ教室		【要予約】 格闘技と音楽、ダンスの要素が合わさったブラジルの文化。講師はバネのあるダイナミックな動きと運動神経の高さが特徴で、国内外から定評のあるカポエリスタ。	小学 1~6年生 各18名	事前電話申込	無料 通常は 1,100円	要相談
	11/7、12/5 木曜日	17:00~ 18:00					
03	リラクゼーションヨガ		【要予約】 呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことによって、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果で体調、体質管理ができます。副交感神経を刺激し、心と身体のリラックス効果が期待でき、たまったストレスを解消します。初心者の方大歓迎です。	特になし 各2名	事前電話申込	無料 通常は 660円	要相談
	10/3・10・17・24、31 11/7・14・21・28、 木曜日	10:00~ 11:30					

P 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 <https://www.tomonagayoga.org/>

交通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」徒歩3分



P	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
P1	日曜日を始めるヨーガ		【予約不要】ウィークデイのお仕事で、目や肩、腰が辛い皆さんのためのクラスです。身体が固くても問題ありません。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要相談
	10/6~1/26 日曜日	9:30~ 11:00					
P2	機能改善ヨーガ		【予約不要】膝や腰などに痛みなどがある方で、改善していきたい方が対象です。無理なく動きますので、どなたでもご参加いただけます。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要相談
	10/1~1/28 火曜日	15:00~ 16:30					

P 友永ヨーガ学院

P	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
P3	やさしいヨーガ ①火曜②水曜③木曜		【予約不要】 シニアの方、体力に自信がない方、身体が固い方、一般のレッスンでは、不安な方のクラスです。ゆっくり、やさしい動きでも、しっかり気持ちよさを感じられます。30代から80代の方が元気に通われています。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相 談
	10/1～1/30	①火曜13:00～14:30 ②水曜10:00～11:30 ③木曜13:00～14:30					
P4	身体と心を解放する ヨーガ		【予約不要】 緊張が強い方、あれこれ考えることが多い方へのクラスです。心も身体も頭も軽く楽になります。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相 談
	10/4～1/31 金曜日	10:00～11:30					
P5	生活に活かすヨーガ		【予約不要】 一週間の疲れをしっかりとリセットするクラスです。日々の生活をより味わい深くするさまざまなヨーガの教えをお伝えします。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相 談
	10/4～1/31 金曜日	13:00～14:30					
P6	毎日をしっかり支える ヨーガ行法		【予約不要】 忙しい毎日から少し距離を置きたい皆さんのクラスです。丁寧に動くことで、心身の疲れを癒して、生活の質を向上していきます。	15歳以上 各5名	当日直接受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相 談
	10/5～1/25 土曜日	13:00～14:30					

Q スポーツハイツ



03-3316-9981



堀之内 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 <https://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)「堀ノ内二丁目」から徒歩3分



Q	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
Q1	骨盤エクササイズ 第3火曜日		【要予約】 運動を通して生活習慣病を予防・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 がない方 各5名	事前電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 550円	不 可
	10/15,11/19,12/17 火曜日	13:30～14:00					
Q2	アクアエクササイズ 第1火曜日		【要予約】 水中運動を通して生活習慣病を予防・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。	高校生以上で 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 通常は 2,390円	不 可
	10/1,11/5,12/3 火曜日	13:15～14:15					

Q スポーツハイツ

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。

Q	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
Q3	はじめての水泳 第3土曜日		【要予約】 水泳を通して生活習慣病を予防・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	高校生以上でプールに入れる方 各5名	事前電話申込 (定員制) 申込順	無料 通常は 2,390円	不可
	10/19,11/16,12/21 土曜日	13:00~ 14:15					
Q4	パパあつまれ 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、親子の絆を深め、社会交流の機会とする。	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 通常は 2,390円	要相談
	10/14 祝・月曜日	10:00~ 11:00					
Q5	パパあつまれ ベブースイミング		【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、親子の絆を深め、社会交流の機会とする。	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 通常は 2,390円	要相談
	10/14 祝・月曜日	11:15~ 12:00					

R 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 <https://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



R	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日 程	時 間					
R1	ペルビック(骨盤) ストレッチ		【要予約】 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。 ※参加時にはタオルをご持参ください。	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 通常は 2,750円	不可
	10/1～1/28 毎週火曜日	15:15～ 16:00					
R2	ピラティス		【要予約】 インナーマッスルを鍛え、骨から体を整え、効率的な体の動かし方を身につけます。	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 通常は 2,750円	不可
	10/7～1/27 毎週月曜日	16:25～ 17:15					
R3	各4種目 はじめてクラス 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。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 各2名	事前電話申込 又は 窓口へ	550円 通常は 2,750円	不可
	10/1～1/31 (水曜・日曜・祝日・ 休館日を除く) 時間はクラブメンバー用レッスン内で 開催(クラブHP参照のこと)						

R1 R2 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(ご予約の際申付けください)。