

# TAC 杉並区永福体育館

〒168-0064 杉並区永福1丁目7番6号  
 168-0064 杉並区永福1丁目7番6号  
 168-0064 杉並区永福1丁目7番6号

**通年制教室** 1年間を通し、継続して参加いただける登録制教室です。参加費は月払前納制で初回登録月に限り2か月分お支払いいただきます  
**定期制教室** 1月~3月で開催する教室です。(教室により回数は異なります)参加費は前納制で始めに一括してお支払い頂きます  
**ふらっと教室** 1回制の教室です。開催日の1週間前午前8:30からお電話またはWEBにてご予約いただけます。※空きがあれば当日参加もできます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル	
ちびっダンス		15:15~16:15	年中・年長	20名	1,270円×月開催数	1/7	ダンス未経験者でも安心して参加できます!リズム感や見て覚える力を身に付けダンスを通じて心も身体も成長します!定期的に課題曲のミニ発表会を実施します!	♪♪♪♪♪	
キッズダンス	火	16:30~17:30	小学生	20名					
小学生体操	火	17:40~18:40	小学生	8名					★★~★★★
幼児体操		15:20~16:20	年中・年長		1,270円×月開催数	1/10	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★	
小学生体操①	金	16:30~17:30	小学1~3年生	各16名					★★
小学生体操②	金	17:40~18:40	小学生						★★~★★★
永福フットサルスクール①		15:40~16:40	小学1・2年生	20名	1,330円×月開催数	1/9	子どもたちとのコミュニケーションを大切にしながら、フットサルの基本技術やルールをFC東京普及部コーチが丁寧に指導します!	★★	
永福フットサルスクール②	木	16:45~17:55	小学3・4年生	20名					★★
永福フットサルスクール③	木	18:00~19:20	小学5・6年生	20名					★★~★★★

空きのある教室は随時体験を受けております!お電話または窓口にてお問合せ下さい

教室名	曜日	時間	対象	定期制教室		ふらっと教室		初回目	教室内容	運動レベル
				定員	料金(回数)	定員	料金			
スタイルアップトレーニング	月	19:10~19:55	一般	13名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/6	憧れのメリハリボディを目指してトレーニング!重力に逆らう身体を作ります	★★
かんたんピラティス	月	20:10~20:55	一般	13名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/6	初めての方でも安心。深層部の筋肉を意識し、きれいでしなやかなからだの基礎を作っていきます	★★
フレイル予防体操	火	9:30~10:20	概ね60歳以上	15名	4,500円(全10回)	5名	500円	1/7	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。楽しく運動して予防しましょう!	★
体幹&ストレッチ	火	10:35~11:25	一般	13名	6,200円(全10回)	10名	700円	1/7	全身の筋肉を動かし基礎代謝を上げ、しなやかにメリハリのある身体を作ります	★★
ZUMBA®	火	11:40~12:30	一般	13名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/7	曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎!	★★★
ヨガ	火	14:00~14:50	一般	12名	6,200円(全10回)	5名	700円	1/7	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します	★★
ピラティス	水	11:05~11:55	一般	13名	4,960円(全8回)	5名	700円	1/15	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と身体のバランスを整えます	★
ストレッチ&ピラティス	水	12:05~12:55	一般	12名	4,960円(全8回)	5名	700円	1/15	ストレッチ要素を多く取り入れたピラティスで、心と身体を穏やかに整えていきます	★★
ボディシェイプ	水	13:10~13:55	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円	1/15	ダンベルやチューブを使用し音楽に合わせて楽しく身体を引き締めましょう	★~★★
バルトン	木	14:05~14:50	一般	10名	4,960円(全8回)	10名	700円	1/9	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★
フレイル予防体操	木	9:30~10:20	概ね60歳以上	10名	4,500円(全10回)	5名	500円	1/9	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。楽しく運動して予防しましょう!	★
フラダンス	木	11:40~12:40	一般	10名	6,200円(全10回)	8名	700円	1/9	ハワイアン調に合わせて優雅に踊るダンス。手の先から足の先まで全身運動で表現力もみかます	♪♪
はじめてのバルトン	木	19:10~19:55	一般	10名	6,200円(全10回)	10名	700円	1/9	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです	★~★★
リラックスヨガ	金	20:10~20:55	一般	10名	6,200円(全10回)	10名	700円	1/10	ゆったりとした気分でのんびり心地よくポーズや呼吸を整え、ご自身と向き合います	★
健康体操	金	11:10~11:55	概ね60歳以上	15名	4,950円(全11回)	5名	500円	1/10	無理なく日常でも継続できる体操トレーニングで健康体を維持していきます	★
コアトレーニング	金	12:05~12:50	一般	15名	6,820円(全11回)	5名	700円	1/10	コアを中心に鍛えて、お腹回りを引き締めましょう!	★★
かんたんフラダンス	金	19:10~19:55	一般	10名	6,820円(全11回)	5名	700円	1/10	初めての方も大歓迎です!フラダンスの基本的なステップから始めます	♪
夜ヨガ	金	20:05~20:55	一般	10名	6,820円(全11回)	10名	700円	1/10	呼吸に合わせて身体の内側からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方でも大歓迎です!	★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
はだしてのんびり健康運動	月	9:30~10:30	概ね60歳以上	20名	500円		オーストラリアの白砂の上を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	★
ママさんビーチサッカー	月	10:45~11:45	一般	20名	700円		砂の上でボールを使って体をうまく動かしてみましょう	★
親子でボール遊び	月	12:00~12:45	2歳半~と保護者	20名	500円	1/6	親子で楽しくボール遊び、疲れたら砂遊び♪お子様の様子に合わせて身体を動かしましょう!	♪
はだしてサッカー①	月	15:30~16:30	3歳~未就学児	20名	1,270円	1/6	砂の上でボールを使って楽しく身体を動かします!	★★
はだしてサッカー②	月	16:30~17:30	小学1年生~3年生	20名	1,270円	1/6	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます!	★★
はだしてサッカー③	月	17:30~18:30	小学4年生~6年生	20名	1,270円	1/6	不安定な砂の上で、体力やボールコントロールの向上を目指します!	★★
ビーチバレー①	火	16:15~17:15	小学生	16名	1,270円	1/7	砂の上でボールに慣れることから始めるので、楽しく安心して参加できます!	★★★
ビーチバレー②	火	17:20~18:50	中学生以上	16名	1,270円	1/7	初めての方や慣れていない方も、楽しみながら一緒にビーチバレーで身体を動かしましょう!	★★★
はだしてからだ遊び	水	15:15~16:15	3歳~未就学児	12名	1,270円		砂の上で自由に動き、楽しく身体を動かしながら基礎体力を身に付け、運動能力の向上を目指します!	★★★
はだして体力向上プログラム①	水	16:30~17:30	小学1年生~3年生	15名	1,270円	1/15	不安定な砂の上で身体をたくさん動かす、体力の向上を目指します	★★★
はだして体力向上プログラム②	水	17:40~18:40	小学4年生~6年生	15名	1,270円	1/15	不安定な砂の上で身体を鍛え、体力やボディバランスの向上を目指します	★★★
みんなのビーチサッカー	水	19:20~20:50	中学生以上	24名	1,270円		元日本代表で現役でも現役でプレーするビーチサッカー選手に基礎から教わります! <b>おすすめ!</b>	★★★
カラダ改善ピラティス(ビギナー)	木	10:00~10:50	一般	10名	700円	1/6	初心者大歓迎!ピラティスの基本を身に付けて、痛みなく美しい身体を目指します。	★
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	木	11:00~11:50	一般	10名	700円	1/6	姿勢改善にオススメ!各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせてエクササイズを行います。	★★
スラックライン教室	火	16:30~17:30	小学生	10名	1,000円	1/7	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!初めての子も大歓迎! <b>おすすめ!</b>	★★~★★★
カラダ改善ピラティス(ベーシック)	火	19:10~20:00	一般	10名	700円	1/7	姿勢改善にオススメ!各関節を正しく動かしながら、呼吸に合わせてエクササイズを行います。	★★
苦手克服 鉄棒教室①	第1・4水	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	1/22	鉄棒のコツを楽しく伝えます!「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう!	★~★★
苦手克服 鉄棒教室②	第1・4水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円	1/22	鉄棒のコツを楽しく伝えます!「出来た」を増やして鉄棒を好きになろう!	★~★★
苦手克服 とび箱教室①	第3・5水	15:10~16:00	年中・年長	10名	1,000円	1/15	とび箱のコツを楽しく伝えます!「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう!	★~★★
苦手克服 とび箱教室②	第3・5水	16:10~17:00	小学生	10名	1,000円	1/15	とび箱のコツを楽しく伝えます!「出来た」を増やしてとび箱を好きになろう!	★~★★
コアトレ&ストレッチ	水	19:10~20:00	一般	10名	700円	1/15	コアトレーニングを中心に筋力アップを目指し、最後はストレッチでリフレッシュしましょう!	★★~★★★
大人のフットサル教室	木	19:25~20:55	18歳以上	20名	1,330円	1/9	FC東京普及部コーチがフットサルの基礎を丁寧に指導します!頭と身体でフットサルを楽しみましょう!	★★★
大人のスラックライン	木	11:10~12:10	中学生以上	10名	1,000円	1/18	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!初めての方も大歓迎! <b>おすすめ!</b>	★★★
ZUMBA®	木	11:05~11:55	一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎です!	★★★
English親子リトミック	第2・4土	11:10~11:55	2歳~年長と保護者	15名	1,270円	1/11	英語の音楽に合わせて、手をたいてリズムをとったり、歌をうたったり親子で英語に親しみましょう!	♪
和おどり姿勢改善	木	12:05~12:50	一般	15名	700円		盆踊りなど簡単な振付曲で踊ります!美しい所作・姿勢をマスターしましょう	♪
モーニングヨガ	木	9:00~9:50	一般	10名	700円		日曜日の朝にヨガを行い、気持ちの良い一日をスタートしましょう!	★
骨盤底筋ほぐしピラティス	第1・3日	10:00~10:50	一般	10名	700円	1/19	腰周りの筋肉をはじめ硬くなりやすい部位をほぐすことで無理なくインナーマッスルを鍛えます!	★
ZUMBA®	木	10:00~10:50	一般	18名	700円		曲ごとにダンスの種類が変わり、見よう見まねで踊ります♪初めての方も大歓迎です!	★★★

## クリスマスイベント 12/24(火)~12/25(水)

詳しくはこちら

**背中スッキリトレ** ¥700  
12月24日(火)11:10~11:55  
肩甲骨周りの中心化背中の筋肉を動かします!

**たい先生 特別!!鉄棒池上り教室** ¥1000  
12月25日(水)  
①14:00~14:50(年中・年長)  
②15:00~15:50(小学1~3年生)  
永福館内館のたい先生と下高井戸区民会館のたい先生による特別授業です!  
池上りを中心に鉄棒の練習をします!  
鉄棒が苦手な子、もつと上手になりたい子も大歓迎!

**FIGHT DQ!** ¥700  
12月25日(水)10:00~10:45  
アアア音に合わせて動きまくる!!  
超燃焼エクササイズの名もアアア!!  
気分転換にダンスと発散にトワイエト!!  
有酸素運動×無酸素運動で踊りまくれ!!

**ほぐしピラティス** ¥700  
12月25日(水)11:30~12:30  
リハビリテーション医学を学んだピラティスです。  
全身ほぐしてほぐして、初めに骨盤の歪みをほぐします。  
身体の歪みを調整し、機能的なからだを目指します。初心者大歓迎

**アドバンスピラティス** ¥700  
12月25日(水)14:30~15:20  
基礎となる動きに加え、負荷の高い動きにチャレンジします!  
※月・火曜日のベーシックピラティスを半年以上続けている方が対象

TAC 杉並区永福体育館 公式 SNS

LINE QRコード

# 2025年1月スタート教室参加者大募集!

# 松ノ木運動場

〒116-0014 杉並区松ノ木1丁目3番22号 営業時間 9:00~21:00  
 TEL:03-3311-7410 FAX:03-3311-4420 休館日 年末年始  
 ホームページ <https://www.suginami-spocul.com>

永福体育館も同時募集! 詳細は裏面をご覧ください

【運動レベル】  
 ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます  
 ★★ 運動強度の感じ方には個人差があります  
 ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます  
 ★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼! しっかり汗が流せます

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	初回目	教室内容	運動レベル
キッズテニス①	水	15:00~15:50	小学1~2年生	20名	1,270円× 月開催数	1/8	初心者対象! テニスのルールの理解や基本の技術を習得していく教室です ※雨天中止の場合、振替日がございます(2月休講)	★★
キッズテニス②		15:55~16:45	小学3~6年生	20名			★★	
ステップアップテニス①		16:50~17:50	小学1~4年生	20名			★★	
ステップアップテニス②		17:55~18:55	小学5~6年生	20名			★★~★★★	
ノルディックウォーキング	第1-3木	10:00~11:30	一般	20名	1,000円	1/16	関節や膝に負担を掛けずに運動ができるフィットネスウォーキングです!	★★
One Pointテニス教室(ストローク編)	WEB	9:00~10:50	一般	初級12名 中級12名	1,500円	1/11 1回限り	※テニスで重要なストロークに特化したone pointレッスン 初級:安定したストローク 中級:ストロークで相手を崩すテクニック	★★~★★★
One Pointテニス教室(ボレー編)	WEB	9:00~10:50	一般	初級12名 中級12名	1,500円	1/18 1回限り	※なかなか練習できないボレーに特化したone pointレッスン 初級:ボレーの基本 中級:様々なボレーテクニック	★★~★★★
ワンデナイトテニス(ゆったり)	WEB	土 17:10~18:50	一般	7名	1,000円	1/11	試合形式でテニスを楽しみましょう!(中級者向け)	★★~★★★
ワンデナイトテニス(がっつり)	WEB	17:10~18:50	一般	7名	1,000円		試合形式でテニスを楽しみましょう!(上級者向け)	★★★

# 下高井戸運動場・区民集会所

〒168-0073 杉並区下高井戸3丁目2番1号 営業時間 9:00~21:00  
 TEL:運動場03-5374-6191 集会所03-5374-6192  
 (集会所)03-5374-6192 休館日 年末年始  
 FAX:03-5374-6193 ホームページ<https://www.suginami-spocul.com>

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金(回数)	初回目	教室内容	運動レベル
フレイル予防体操	月	10:00~10:50	概ね60歳以上	10名	5,000円(全10回)	1/6	フレイルとは健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します 楽しく運動し予防しましょう	★
ボールエクササイズ		11:00~11:50	一般	10名	7,000円(全10回)		★★	
ヨガ	火	10:00~10:50	一般	10名	7,000円(全10回)	1/7	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス ※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
子連れヨガ		11:00~11:50	一般	8名	7,000円(全10回)		★★	
コアトレーニング	水	20:05~20:55	一般	10名	5,600円(全8回)	1/8	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝UPを目指しましょう!	★★~★★★
リラックスヨガ	木	20:05~20:55	一般	10名	7,000円(全10回)	1/9	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感しませんか?	★★
ZUMBA*	金	10:00~10:50	一般	20名	7,700円(全11回)	1/10	曲ごとにダンスの種類が変わり見よう見まねで踊ります♪初めの方も大歓迎!	★★★
骨盤エクササイズ		10:00~10:50	一般(女性限定)	10名	8,800円(全11回)		★	
ママ&ベビーヨガ	土	11:00~11:50	ママと1歳未満のお子様	10組	8,800円(全11回)	5組 900円	お骨盤の歪みを解消し、身体のメンテナンスと脂肪燃焼を目的とします。※未就学児のお子様(1名)同伴可 お子様が目にはいるところがママは安心してヨガでフレッシュ! 日頃の疲れを癒しませんか?	★
親子体操①	土	9:00~9:45	4~6歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	-	ボール、フラフープ、鉄棒、跳び箱を使って親子で楽しく身体を動かしましょう!	★★
親子体操②		10:00~10:45	2~3歳とその保護者	20組	8,250円(全11回)	-	★	

**FC TOKYO** 通年制教室 指導担当はFC東京! 毎週月水金開催中!

## 下高井戸サッカースクール

空き状況や詳細は下高井戸運動場へお電話にてお問い合わせください。体験も随時受け付けております!

クラス	開催時間	定員
年中	15:20~16:10	計30名
年長	15:20~16:10	計30名
小学1~3年生エンジョイ	16:25~17:25	計60名
小学1~2年生レベルアップ	16:25~17:25	計60名
小学3~4年生	17:35~18:45	計60名
小学5~6年生	17:35~18:45	計60名

●小学1~2年生レベルアップクラス  
基礎技術の向上を目的とした、サッカーのレベルアップを目指す経験者向けクラス

●小学3~4年生/小学5~6年生クラス  
学年・体格・サッカー経験を考慮しグループ分けをして実施するクラス

**月会費 5,300円**  
※月払前納制

お問合せ・体験予約  
TEL:03-5374-6191  
© FC TOKYO

**たい先生** 下高井戸区民集会所のハン先生 永福体育館のたい先生による

**特訓!! 鉄棒逆上がり教室**

逆上りの特別プログラム!  
逆上がりが苦手な子、もっと上手くなりたいた子も大歓迎!

■日・場所 12月27日(金)下高井戸区民集会所  
 ■対象・時間 ①年中・年長 13:00~13:50  
 ②小学1~3年生 14:00~14:50  
 料金: ¥1,000  
 申込: 12月1日(日) 8:30~WEB申込み(先着順)

詳細はこちら

開催日より1週間前の8:30からお電話またはWEBにて事前予約を受付いたします(先着順)

※1週間前が年末年始休館日(12月28日~1月4日)に当たる場合は1月5日(日)8:30~事前予約を受付けいたします。

**電話予約** 各施設へお電話ください

※お電話は8:30になってからおかけください  
 ※参加費は開催施設にて当日お支払いとなります  
 ※空きがある場合は予約なしでも参加可能です  
 ※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります

**WEB予約** マークのある教室は右記QRコードよりご予約ください

※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります  
 開催日前日12:00以降も空きがありましたら、お電話にてご予約を承っております

**参加方法**

**通年制教室** ※各施設、随時体験を受付けております。お電話又は窓口にてお問い合わせください。

**定期制教室** ※お申し込みは、インターネットまたは、各施設に用意してある応募用紙で!

※初回教室参加時の対象年齢または学年の教室にお申込みください  
 ※定員を超えた場合は、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とし抽選いたします  
 ※対象の「一般」とは15歳以上(中学生を除く)になります  
 ※お電話でのお申し込み、ご予約はできませんのであらかじめご了承ください

**申込方法**

●応募期間: 11月18日(月)10:00~12月1日(日)21:00まで  
 ●抽選結果: 12月9日(月)9:00(各施設 館内掲示及びメールでお知らせ)  
 ●入金期間: 12月9日(月)~12月20日(金)20:30まで※入金期間内にご入金のない場合自動キャンセルとなります  
 ●追加募集: 12月23日(月)8:30~(先着順) ※追加募集は各施設に電話にてお申込ください

お申込みはこちら

【お客様の個人情報について】お預かりいたしました個人情報は法令に準い、指定管理者:杉並スポーツ・カルチャー共同事業体で適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱いについて」「個人情報保護方針」をご確認ください