

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	初回 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	初回 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	初回 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	初回 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	初回 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 ビギナーズスイム	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
K5 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
K6 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
K7 はじめてのフラダンス リコレファ【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
K8 はじめてのフラダンス ブアリリア【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	10/14、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
L2 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
L1 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
L2 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
N1 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
N2 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
N3 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
O1 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
O2 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
P1 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
P2 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
P3 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
Q1 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
Q2 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
Q3 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
Q4 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
Q5 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
Q6 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
Q7 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
R1 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
R2 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
R3 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
R4 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
R5 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