

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

教室一覧の申し込み方法に沿って、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け取ります。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。

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 (カーヴィーダンスサイズ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)	前週水曜日午後2時から 電話申込	無料	要相談
A2 楽しく健康タイム (カーヴィーダンスサイズ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)	前週水曜日午後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