

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 ビギナーズスイム	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

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 第2・4木曜日	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 月曜日	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