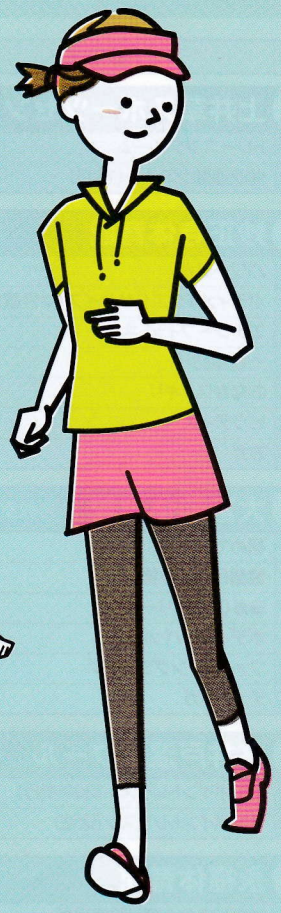


# 杉並区

# スポーツ始め キャンペーン



日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、各体育施設では**無料**または**割引**で利用できるプログラムを実施します。  
是非この機会に、健康のためにスポーツを始めてみませんか？

## 参加方法

1

裏面の「チケットが利用できる教室」から参加したい教室を選んで予約しましょう。予約する際は、「スポーツ始めキャンペーン」で参加したいと伝えてください。

- ※定員のある教室は、全て申込み順となります。
- ※予約の方法については、裏面の「申込方法・その他」をご確認ください。



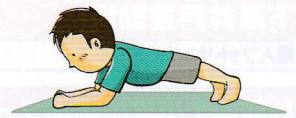
2

当日施設でチケット(9枚)を受け取り、教室に参加しましょう。(参加費が必要な教室は、当日お支払いください。)初回参加時には、**オリジナルスポーツタオル**(先着順)がもらえます!



3

残りのチケットを使って色々な教室に参加してみよう!  
チケットの利用期間は下のよう  
I期～III期に分かれています。  
※開催日が複数あっても、いずれも内容は同じです。



チケット  
利用期間

令和3年 **10月1日(金)**～令和4年 **1月31日(月)**

I期(10月1日(金)～11月5日(金))	3枚	計9枚
II期(11月6日(土)～12月10日(金))	3枚	
III期(12月11日(土)～1月31日(月))	3枚	

なお、施設の都合により臨時休業となる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 教室に参加される方へ (注意事項)

各体育施設では、新型コロナウイルス感染症の対策を行い、皆様が安心して施設を利用できるよう取り組んでいます。

教室に参加される方におかれましても、以下についてご理解・ご協力をお願いします。

- ①マスクの持参にご協力をお願いします。着用については、各体育施設の指示に従ってください。
- ②入場時の手指消毒にご協力をお願いします。
- ③教室参加前に検温の実施をお願いします。また、発熱や風邪症状があるなど体調のすぐれない方、家族に体調不良の方がいる場合などは、参加をご遠慮ください。
- ④当日、受付で連絡先や体調について記載いただきますのでご協力をお願いします。また、参加者に感染が疑われる場合などは、必要に応じて保健所などへ情報提供を行う場合がありますのであらかじめご了承ください。
- ⑤施設利用時は、密接を避け、長時間の会話等をご遠慮ください。
- ⑥今後の状況によっては、教室の日程や内容の変更、中止、延期などの可能性もございますのであらかじめご了承ください。



問合せ 杉並区区民生活部 スポーツ振興課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 電話03-3312-2111(代表) 教室の詳細については、各施設へ

# チケットが利用できる教室

NO	教室名	開催日	時間	対象・定員	障害者参加	申込方法・その他	参加費
<b>A 上井草スポーツセンター 03-3390-5707</b> ■住所 上井草3-34-1 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第3木曜日							
A1	トレーニングルーム	平日(土・日・祝日・休館日除く)	12:00~18:00	16歳以上	可	当日直接窓口へ	無料
A2	健康運動セミナー(11月)	11月3日(水・祝)	10:00~12:00	おおむね50歳以上の方で運動可能な方 各3名	可	10月8日(金)から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
<b>B 妙正寺体育館 03-3399-4224</b> ■住所 清水3-20-12 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第2木曜日							
B1	パワーヨガ	毎週水曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	19:10~19:55	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B2	ボディメイクエクササイズ(女性限定)	毎月第2・4土曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	9:15~10:05	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B3	エナジーフィットネス	毎月第2・4土曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	10:30~11:20	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B4	一番脂肪リ	毎月第2・4土曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	11:45~12:35	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B5	おなかスッキリ	毎月第1・3日曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	9:15~10:05	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B6	ピラティス	毎月第1・3日曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	10:30~11:20	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
B7	ヨガ	毎月第1・3日曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	11:45~12:35	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から(1月分のみ5日)9時から事前電話申込(先着順)後当日窓口へ	無料
<b>C 大宮前体育館 ※各教室1回限り 03-3334-4618</b> ■住所 南荻窪2-1-1 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第3火曜日							
C1	初めてプール	10/6・13・20・27, 11/10・17・24, 12/1・8・15・22	12:00~12:45	16歳以上 各1名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
C2	健康げんき体操	10/21・28, 11/4・18・25, 12/2・9・16・23	15:10~16:10	50歳以上 各3名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
C3	ヨガ(筋膜リリース)	10/15・22・29, 11/5・19・26, 12/3・10・17・24	13:00~14:00	16歳以上 各3名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
C4	ボディコンバット30	10/8・15・22・29, 11/5・12・19・26, 12/3・10・17・24, 1/7・14・21・28	9:10~9:40	16歳以上 各5名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
C5	ファイティングシェイプ	10/8・15・22・29, 11/5・12・19・26, 12/3・10・17・24, 1/7・14・21・28	16:20~16:50	16歳以上 各5名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
C6	チェアヨガ	10/2・16・23・30, 11/6・20・27, 12/4・18・25, 1/15・22・29	15:30~16:15	16歳以上 各1名	要相談	1週間前10時より電話予約	無料
<b>D 高井戸温水プール 03-3331-7841</b> ■住所 高井戸東3-7-5 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第3月曜日							
D1	ワンポイントレッスン(水中歩行)	毎週金曜日(10月1日~12月10日まで)(祝日除く)	12:30~12:55	どなたでも 各10名	要相談	当日直接サブプールへ	プール入場料金のみ
D2	ワンポイントレッスン(泳法)	毎週金曜日(10月1日~12月10日まで)(祝日除く)	13:00~13:30	どなたでも 各10名	要相談	当日直接サブプールへ	プール入場料金のみ
<b>E 永福体育館 03-3328-3146</b> ■住所 永福1-7-6 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第2水曜日							
E1	はだしでのんびり健康運動	毎週月曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	9:10~10:10	60歳以上 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E2	ビーチコートで「はだし活」	毎週月曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	10:30~11:30	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E3	はだしでのんびり健康運動	毎週火曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	9:10~10:10	60歳以上 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E4	ビーチコートで「はだし活」	毎週火曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	10:30~11:30	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E5	ボディシェイプ	毎週水曜日(祝日・毎月第2水曜日・年末年始12/28~1/4除く)	13:10~13:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E6	コアトレーニング	毎週金曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	12:05~12:50	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
E7	かんたんフラダンス	毎週金曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	19:10~19:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	教室開催1週間前の朝8時30分から電話または直接窓口へ	無料
<b>F 荻窪体育館 03-3220-3381</b> ■住所 荻窪3-47-2 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第3水曜日							
F1	楽しく健康タイム リフレッシュヨガ	10/16	12:00~13:00	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前の水曜日正午から電話申込	無料
F2	楽しく健康タイム エアロビクス	11/10, 12/1, 1/12	12:00~13:00	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前の水曜日正午から電話申込	無料
F3	ふらっとエクササイズ	11/27, 12/25	11:15~12:45	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前の土曜日正午から電話申込	無料
<b>G 下高井戸運動場 03-5374-6191</b> ■住所 下高井戸3-26-1 ■開館時間 9:00~21:00							
G1	個人フットサルナイト	12/7, 12/21	19:00~21:00	中学生以上(中学生は保護者同伴)各5名	不可	8日前の正午~電話申込	無料
<b>H 杉並第十小学校温水プール 03-3318-8763</b> ■住所 和田3-55-49 ■開館時間 9:00~21:00 ■休館日 毎月第1火曜日							
H1	個人向けワンポイントレッスン	11/7, 11/21, 12/5	10:00~10:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	不可	当日直接窓口へ	無料
<b>I 高円寺体育館 03-3312-0313</b> ■住所 高円寺南2-36-31 ■開館時間 9:00~21:00							
I1	誰でもダーツ教室	10/24, 11/28, 12/26, 1/23	13:15~15:00	どなたでも 各回3名(教室としては10名)	可	電話予約制	無料
I2	ウォーキングフットサル	11/28, 1/23	11:00~13:00	どなたでも各回10名(教室としては30名)	可	電話予約制	無料
<b>J 松ノ木運動場 03-3311-7410</b> ■住所 松ノ木1-3-22 ■開館時間 9:00~21:00							
J1	ノルディックウォーキング	11/18, 12/16	10:00~11:30	15歳以上 各2名	要相談	電話予約制	無料
<b>K ヴィムスポーツアベニュー 03-3335-6644</b> ■住所 宮前2-10-4 ■開館時間 月~金曜日 10:00~21:30 土・日・祝日 10:00~20:00 ■休館日 毎週水曜日							
K1	プチパーソナルトレーニング体験	火・金・土曜日(水曜日・休館日を除く)	希望時間 ※スタッフが指導できる時間帯に限る	20歳以上 各日2名(火・金・土曜日)	要相談	電話又は窓口にて事前予約が必要	550円
K2	各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験	始めのキャンペーン期間中(水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	クラブメンバー用レッスン内で開催(クラブホームページ参照のこと)	20歳以上 各2名	要相談	電話又は窓口にて当日レッスン開始1時間前まで予約可	550円
K3	水中運動プログラム体験	始めのキャンペーン期間中(水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	クラブメンバー用レッスン内で開催(クラブホームページ参照のこと)	20歳以上 各2名	要相談	電話又は窓口にて当日レッスン開始1時間前まで予約可	550円
<b>L スポーツハイツ 03-3316-9981</b> ■住所 堀の内2-6-21 ■開館時間 月~土曜日 10:00~22:00 日曜・祝日 10:00~20:00							
L1	骨盤エクササイズ 第3火曜日	10/19	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L2	アクアエクササイズ 第2木曜日	10/14	10:15~11:15	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L3	はじめての水泳教室 第3日曜日	10/17	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L4	骨盤エクササイズ 第3火曜日	11/16	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L5	アクアエクササイズ 第2木曜日	11/11	10:15~11:15	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L6	はじめての水泳教室 第3日曜日	11/21	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L7	骨盤エクササイズ 第3火曜日	12/21	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L8	アクアエクササイズ 第2木曜日	12/9	10:15~11:15	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料
L9	はじめての水泳教室 第3日曜日	12/19	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	定員制のためTEL予約申込順	無料