

杉並区

- ✓ スポーツや運動を行っていない
- ✓ 運動不足を感じている

そのような方向けの  
気軽に運動を始められるキャンペーンです

無料・割引  
でプログラムが  
利用できます



# カラダに いいこと 見つけましょう

## スポーツ始め キャンペーン

令和4年10月1日(土)

令和5年1月31日(火)

### 参加方法は簡単

- 1 プログラムを選ぶ
- 2 施設へ申込み
- 3 チケットを受取る
- 4 教室に参加



アンケート回答者には  
素敵な参加賞をプレゼント



# 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



## 1 プログラムを選ぶ

区内12のスポーツ施設の教室から、好きな教室を選んでください。水泳、ヨガ、ストレッチなど様々な教室から、ご自分の体力や都合に合わせて選ぶことができます。



## 2 施設へ申込み

教室一覧の申込み方法に従って、施設へ申込みます。その際に必ず『**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。

★定員に達している教室には参加できません。

## 3 チケットを受取る

教室当日、施設でチケットを受取ります。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。

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。

## 4 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4年10月1日～令和5年1月31日です。

カラダにいいことを見つけましょう。

### 施設MAP



### 問合せ

(公財) 杉並区スポーツ振興財団

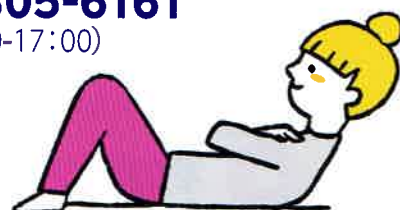
166-0004

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8F

<https://sports-suginami.org/>

TEL **03-5305-6161**

(平日9:00-17:00)



# A 荻窪体育館

☎ 03-3220-3381

🏠 荻窪3-47-2



A	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
A1	楽しく健康タイム エアロビクス		【要予約】音楽に合わせてステップを踏み、全身を動かします。初めての方でもご参加いただけます。	15歳以上 中学生を除く 各5名	前週木曜日 午後2時から電話申込	無料	要 相 談
	10/12、10/26、11/2(水)	11:00~ 12:00				通常は 410円	
A2	楽しく健康タイム ズンバ					【要予約】音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスエクササイズです。初めての方でもご参加いただけます。	
	10/12、10/26、11/2(水)	12:00~ 12:50					
A3	ふらっとエクササイズ		【要予約】姿勢改善、代謝向上の為の自重トレーニングとストレッチを織り交ぜた運動教室です。		前週土曜日 午後2時から電話申込	無料	
	10/22、11/26(土)	11:10~ 12:40				通常は 410円	

★動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物を持参ください  
★各教室のチケット利用は1回限り

# B 下高井戸運動場・区民集会所

☎ 03-5374-6191~2

🏠 下高井戸3-26-1



## 下高井戸運動場

B	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
B1	あおぞら太極拳		【要予約】普段運動をしていない方へ青空のもと中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。雨天の場合中止になる場合があります。	15歳以上 中学生を除く 各3名	開催日の1週間前から事前電話申込(先着順)後当日一度窓口へ	無料	不 可
	10/7~11/25 毎週金曜日	9:00~ 9:50				通常は 500円	
B2	あおぞらヨガ		【要予約】運動不足が気になる方へ深い呼吸とゆっくりとした動きでからだも心もリラックス！青空の下で気持ちよく身体を動かします。雨天の場合中止になる場合があります。			無料	
	10/7~11/25 毎週金曜日	10:00~ 10:50				通常は 500円	

## 下高井戸区民集会所

B	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
B3	貯筋体操		【要予約】高齢者の方へ筋力トレーニングやストレッチ、バランス運動で体の調子を整えていきます	60歳以上 60歳未満も可 各5名	開催日の1週間前から事前電話申込(先着順)後当日一度窓口へ	無料	不 可
	10/20~1/19 毎月第3木曜日	10:20~ 11:30				通常は 560円	
B4	ストレッチ&ヨガ		【要予約】運動不足が気になる方へ運動の中でじっくりと筋肉を伸ばしていきます	15歳以上 中学生を除く 各3名		無料	
	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日	19:30~ 20:30				通常は 790円	



# C TAC杉並区妙正寺体育館

03-3399-4224

清水3-20-12



C	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
C1	パワーヨガ		【事前予約】 運動不足が気になる方へ いくつかのポーズを運動させながら動き心地良く汗を流せるクラスです。	15歳以上 中学生を除く 各3名	開催月の1日の (1月分のみ5日) 9時から、事前 電話申込 (先着順) 当日は窓口へ	無料 通常は 800円	要 相 談
	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	19:10~ 19:55					
C2	ボディメイクエクササイズ (女性限定)		【事前予約】 女性の方限定 体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラスです。				
	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	9:15~ 10:05					
C3	エナジーフィットネス		【事前予約】 初めての方も安心 音楽に合わせてながら筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いプログラムです。				
	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	10:30~ 11:20					
C4	一番脂肪り		【事前予約】 運動不足が気になる方へ 楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで理想の体型に近づけましょう。※室内履き必須				
	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	11:45~ 12:35					
C5	おなかスッキリ		【事前予約】 メタボが気になる方へ 音楽にあわせながらおなか周りを集中的にスッキリ!! ※室内履き必須				
	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	9:15~ 10:05					
C6	ピラティス		【事前予約】 運動不足が気になる方へ 深い呼吸と深層部の筋肉を意識しながらトレーニングしていきます。				
	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	10:30~ 11:20					
C7	ヨガ		【事前予約】 運動不足が気になる方へ 静と動の動きを組み合わせさせて動き、カラダも心もスッキリ爽快。				
	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	11:45~ 12:35					

# D TAC杉並区永福体育館

03-3328-3146

永福1-7-6



D	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
D1	はだしでのんびり 健康運動		【要予約】 オーストラリアの白砂の上で裸足 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。	60歳以上 各3名	開催日1週間前 の8時30分から 事前電話申込、 または直接 窓口へ	無料 通常は 500円	要 相 談
	10/3~1/31 毎週月・火曜日 (12/26、12/27、祝日、 年末年始12/28~1/4を除く)	9:10~ 10:10					
D2	ビーチコートで 「はだし活」		【要予約】 不安定な砂場の上でより効果的 なエクササイズを行います!	15歳以上 中学生を除く 各3名			
	10/3~1/31 毎週月・火曜日 (12/26、12/27、祝日、 年末年始12/28~1/4を除く)	10:30~ 11:30					

# 正誤表

本紙４ページに誤りがありました。  
訂正してお詫び申し上げます。

(誤)

C1	1/7-ヨガ	10/8~1/28 毎月第2・4土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	19:10~ 19:55
C5	おなかアツキリ	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	9:15~ 10:05
C6	ピラティス	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	10:30~ 11:20
C7	ヨガ	10/1~1/21 毎月第1・3土曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	11:45~ 12:35

(正)

C1	1/7-ヨガ	10/5~1/25 毎週水曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	19:10~ 19:55
C5	おなかアツキリ	10/2~1/15 毎月第1・3日曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	9:15~ 10:05
C6	ピラティス	10/2~1/15 毎月第1・3日曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	10:30~ 11:20
C7	ヨガ	10/2~1/15 毎月第1・3日曜日 (祝日、年末年始12/28~1/4を除く)	11:45~ 12:35



# E 大宮前体育館

03-3334-4618

南荻窪2-1-1



E	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加	
	日程	時間						
E1	トレーニング室		【予約不要】 トレーニング初めての方へ 体組成計で運動前に測定(希望者のみ)その 後器具の使い方をアドバイスします。	16歳以上	当日直接 窓口へ	無料 通常は 500円	可	
	平日(土・日・祝日・休館日を除く)	12:00~ 19:00						
E2	初めてプール		【要予約】 スイミング初心者向け教室です。 浮く事!進む事など基礎的な教室です。	16歳以上 各1名	開催日1週間前 の10時から事 前電話申込	無料 通常は 1230円	要 相 談	
	10/5~12/21 毎週水曜日 (11/23を除く)	12:00~ 12:45						
E3	ファイティングシェイプ		【要予約】 キックパンチのコンビネーション を楽しみながらシェイプアップ・心肺機能向 上を目指すクラスです。	16歳以上 各3名				無料 通常は 510円
	10/7~12/23 毎週金曜日	16:20~ 16:50						
E4	健康体力づくり教室		【要予約】 体カアップのトレーニング。軽い 歩行運動で有酸素運動を行います。最後は ゆったりと柔軟体操で心もリラックスしま す。	16歳以上 各2名	無料 通常は 610円			
	10/3~12/26 毎週月曜日 (10/10を除く)	15:15~ 16:15						

★各教室のチケット利用は1回限り

# F 高円寺 みんなの体育館

03-3312-0313

高円寺南2-36-31



F	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
F1	楽しく健康タイム ①初級エアロ		【要予約】 ウォーキングを中心に音楽に合 わせて動きます。 ※2本連続で受講希望の場合は有料	15歳以上 中学生を除く	開催日1週間前 の9時30分 から事前電話申 込、または直接 窓口へ	無料 通常は 410円	要 相 談
	10/4、10/11、10/18、11/1 11/15、11/29 火曜日	11:00~ 12:00					
F2	楽しく健康タイム ②初級エアロ+ストレッチ		【要予約】 ウォーキングを中心に音楽に合 わせて動き、中盤からストレッチを行い身体 をほぐします。 ※2本連続で受講希望の場合は有料	各3名	無料 通常は 410円		
	10/4、10/11、10/18、11/1 11/15、11/29 火曜日	12:00~ 13:00					
F3	楽しくスポーツチャレンジ①		【要予約】 小学1年の皆さん、鉄棒、マット運 動、跳び箱を中心に怪我をしにくい身体づく りをしながら、学校体育の苦手克服を目指し ましょう。	小学1年 各3名	無料		
	10/12、1/25 水曜日	15:00~ 16:00					
F4	楽しくスポーツチャレンジ②		【要予約】 小学4年~6年の皆さん、鉄棒、 マット運動、跳び箱を中心に怪我をしにくい 身体づくりをしながら、学校体育の苦手克服 を目指しましょう。 ※時間をお選びください	小学4~6年 各3名	事前電話申込  無料		
	10/5、1/18 水曜日	15:00~16:00 16:00~17:00					

★各教室のチケット利用は1回限り



# G 杉並第十小学校温水プール

03-3318-8763

和田3-55-49



G	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
G1	個人ワンポイントレッスン		【要予約】もう少しうまく泳ぎたい方向け。ひとり約5分の指導です。たった5分されど5分。	15歳以上 中学生を除く	開催日1週間前の 午前10時から 事前電話申込	無料 通常は 250円	要 相談
	10/2、10/16 日曜日	10:00~ 10:55					
G2	うきうきウォーキング		【要予約】まずは歩くことからプールでの運動をお試ください。浮力を利用し、基本から応用までウォーキングのコツを知って、足腰に負担をかけずに歩きます。	各2名			
	1/18、1/25 水曜日	10:00~ 10:55					

# H 松ノ木運動場

03-3311-7410

松ノ木1-3-22



H	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
H1	ノルディックウォーキング		【要予約】健康維持・増進、運動不足解消または運動機能回復を目的としています。年齢・男女を問わず気軽に参加していただけます。また病後のリハビリにも最適です。	15歳以上 各2名	事前電話申込	無料 通常は 1000円	要 相談
	11/17、12/15 木曜日	10:00~ 11:30					

★チケット利用は1回限り  
★ボールレンタル300円



# I TAC杉並区上井草スポーツセンター

03-3390-5707

上井草3-34-1



I	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
I1	トレーニングルーム		【予約不要】何から始めてよいか悩んでいる方へ器具の使用方法をトレーニングルームスタッフがアドバイスします。 ※人数制限を行っている場合があります ※室内シューズ持参	15歳以上 中学生を除く	当日直接 窓口へ	無料 通常は 500円	可
	平日 (土・日・祝日・休館日を除く)	12:00~ 18:00					
I2	泳法ワンポイント		【予約不要】普段運動していない方へ指導員が泳法ワンポイントアドバイスします。	15歳以上 中学生を除く	当日直接 窓口へ	無料 通常は 250円	要 相談
	毎水曜日 (教室実施カレンダーに基づき)	13:35~ 13:55					
I3	水中運動		【予約不要】普段運動していない方へ簡単な水中運動を指導いたします。	15歳以上 中学生を除く	当日直接 窓口へ	無料 通常は 250円	要 相談
	毎木曜日 (教室実施カレンダーに基づき)	13:35~ 13:55					



# J 高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841

🏠 高井戸東3-7-5



J	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
J1	ワンポイントレッスン (水中歩行)	12:30~ 12:55	【予約不要】 医師より水中歩行を勧められた方へ サブプール(水深1m)で無理なく楽しく歩行運動。顔を水に浸けずに運動。陸上で鍛えられない筋肉を動かします。	どなたでも 各10名	当日直接 サブプールへ	プール 入場料金 のみ	要 相 談
10月7日~1月20日 毎週金曜日 (12月16日・23日・30日・1月13日を除く)							
J2	ワンポイントレッスン (泳法)	13:00~ 13:30	【予約不要】 自分のフォームを見直したい方へ サブプール(水深1m)で泳ぎのワンポイントアドバイス。個人のレベルに合わせて指導いたします。				
10月7日~1月20日 毎週金曜日 (12月16日・23日・30日・1月13日を除く)							

## スポーツはじめキャンペーンは 区内民間施設でも利用できます

民間の施設のご利用に関しては、各施設の利用規約等に従ってご利用ください。

ご近所、通勤、通学、お買い物などに  
便利な施設を選んで気軽に参加しましょう



# K スポーツハイツ

☎ 03-3316-9981

🏠 堀之内2-6-21



K	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
K1	骨盤エクササイズ 第3火曜日	13:00~ 13:30	【要予約】 運動を通して生活習慣病予防・改善したい方、運動習慣を身につけたい方 正しい姿勢・骨盤ゆがみを知る、楽しく・無理なく運動不足解消大人からはじめるトライアルフィットネス！くびれをつくる！骨盤エクササイズ体験	運動制限がない方 各5名	事前電話申込 定員制	無料	不可
10/18・11/15・12/20 火曜日						通常は 550円	
K2	アクアエクササイズ 第2木曜日	10:15~ 11:15	【要予約】 水中運動を通して生活習慣病予防・改善したい方、運動習慣を身につけたい方 陸上での運動が苦手な方、関節に負担をかけたくない方、血行促進・体力をつけたい方 大人からはじめるトライアルアクア！水中でストレッチ・ウォーキング・ジョギング・筋力運動を体験	プールに入れる方 各5名		無料	
10/13・11/10・12/8 木曜日					通常は 2390円		
K3	はじめての水泳教室 第3日曜日	11:30~ 12:45	【要予約】 水泳を通して生活習慣病予防・改善したい方、動習慣を身につけたい方、はじめて水泳を習ってみたい方 大人からはじめるトライアルスイム！水中もぐり、息継ぎを習って泳ぎの機会をつくりましょう	各5名	無料		
10/16・11/20・12/18 日曜日					通常は 2390円		

★プールを使用する教室では水着・キャップ・タオル・水分補給飲料を持参ください  
★スタジオでの教室には運動できる室内靴と服装・タオル・水分補給飲料を持参ください



# L ヴィムスポーツアベニュー

03-3335-6644

宮前2-10-4



L	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
L1	ペルビック(骨盤) ストレッチ		【要予約】 どなたでも参加可 エクササイズとストレッチで骨盤周りを矯正、 様々な身体の不調を解消します。 ※参加時にはタオルをご持参ください	20歳以上 各2名	開催日1週間 前より事前電 話申込又は窓 口へ	チケット 利用で 550円 通常は 2750円	不可
	10/4~1/31 毎週火曜日 (休館日を除く)	15:15~ 16:00					
L2	リカバリーストレッチ		【要予約】 どなたでも参加可 全身をほぐすストレッチで気持ちも体も軽く なる。コンディショニングとストレッチを組合 せで柔軟性の向上、姿勢の改善、疲労回復に。	20歳以上 各2名		チケット 利用で 550円 通常は 2750円	
	10/1~1/28 毎週土曜日 (休館日を除く)	11:30~ 12:15					
L3	プチパーソナル トレーニング体験		【要予約】 ウェイトマシンを中心に身体の悩 みや鍛えたい部位を専門のスタッフがマン ツーマンで指導します。(所要時間30分~ 45分)	20歳以上 各2名		チケット 利用で 550円 通常は 2750円	
	10/1~1/28 金曜・土曜 (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					
L4	各4種目 はじめてクラス 泳法レッスン体験		【要予約】 これから泳ぎを覚えたい方へ 我流でしか泳いだことがない方は、プロのコ ーチングを受けてみてください！正しいフォ ームできれいに泳げるようにレッスンいたし ます。	20歳以上 各2名	事前電話申込 又は窓口へ	チケット 利用で 550円 通常は 2750円	
	10/4~1/31 毎週火曜日 (1/3を除く)	クラブメンバ ー用レッス ン内で開催(ク ラブHP参照)					
L5	水中運動 プログラム体験		【要予約】 水の特性を活かしてシェイプアッ プ！どなたでもお気軽に参加できます。 水の中で行うので、腰痛や膝痛の方でも安 心して運動ができます。筋トレを無理なく行 えて、全身運動ができます。	20歳以上 各2名		チケット 利用で 550円 通常は 2750円	
	10/1~1/31 (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HP参照)					

## 教室に参加される方へ(注意事項)

各施設では新型コロナウイルス感染症予防の対策を行い、皆様が安心して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・ご協力をお願いいたします。

- ①マスクのご持参にご協力ください。着用については各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いたします。また、発熱や風邪の症状がある場合など、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いたします。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、長時間の会話はご遠慮ください。
- ⑥今後の状況によっては、教室の日程や内容の変更、中止、延期などの場合があります。

問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団  
杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階  
TEL 03-5305-6161 (平日 9:00-17:00)  
URL <https://sports-suginami.org/>

