

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、**オリジナルエコバッグ**(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ましょう! 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2年 **10月1日(木)** ~ 令和3年 **1月31日(日)**

I期(10月1日(木)~11月7日(土))	3枚	計9枚
II期(11月8日(日)~12月15日(火))	3枚	
III期(12月16日(水)~1月31日(日))	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
A 上井草スポーツセンター 03-3390-5707 ■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	アロマストレッチ	毎週日曜日(教室日程表に準ずる)	12:10~13:00	16歳以上 各3名	要相談	当日直接窓口へ	無料
A2	健康いきいき体操	毎週日曜日(教室日程表に準ずる)	13:10~14:00	16歳以上 各3名	要相談	当日直接窓口へ	無料
A3	リセットアロマストレッチ	毎週日曜日(教室日程表に準ずる)	16:40~17:30	16歳以上 各3名	要相談	当日直接窓口へ	無料
A4	トレーニングルーム	平日(土・日・祝日・休館日を除く)	12:00~18:00に入场	16歳以上	可	当日直接窓口へ※室内履き必要	無料
B 妙正寺体育館 03-3399-4224 ■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	ボディメイクエクササイズ(女性限定)	毎月第2・4土曜日	9:15~10:05	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込	無料
B2	らくらくボクササイズ	毎月第2・4土曜日	10:30~11:20	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込※室内履き必要	無料
B3	一番脂祭り	毎月第2・4土曜日	11:45~12:35	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込※室内履き必要	無料
B4	おなかスッキリ	毎月第1・3日曜日	9:15~10:05	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込※室内履き必要	無料
B5	ピラティス	毎月第1・3日曜日	10:30~11:20	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込	無料
B6	ヨガ	毎月第1・3日曜日	11:45~12:35	15歳以上(中学生除く) 各3名	不可	開催月の1日から電話で申込	無料
C 大宮前体育館 ※各教室1回限り 03-3334-4618 ■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	健康体づくり教室	毎週月曜日(祝日・年末年始除く)	15:15~16:00	60歳以上 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ※室内履き必要	無料
C2	ヨガストレッチ	毎週土曜日(祝日・第2土曜日・年末年始除く)	15:45~16:30	15歳以上(中学生除く) 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
C3	優しいヨガ	毎週月曜日(祝日・年末年始除く)	9:45~10:30	50歳以上 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
D 高井戸温水プール 03-3331-7841 ■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(10/2、12/25、1/1、22、29除く)	12:30~12:55	どなたでも 各10名	可	当日直接窓口へ	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(10/2、12/25、1/1、22、29除く)	13:00~13:30	どなたでも 各10名	可	当日直接窓口へ	プール入場料金のみ
E 永福体育館 03-3328-3146 ■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5名	要相談	1週間前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5名	要相談	1週間前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5名	要相談	1週間前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5名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E5	スタイルアップトレーニング	毎週月曜日(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	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E6	かんたんピラティス	毎週月曜日(祝日・年末年始12/28~1/4除く)	20:10~20:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E7	ヨガ	毎週水曜日(祝日・毎月第2水曜日・年末年始12/28~1/4除く)	11:05~11:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E8	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	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E9	かんたんフラダンス	毎週金曜日(12/25・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	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
E10	夜ヨガ	毎週金曜日(12/25・祝日・年末年始12/28~1/4除く)	20:05~20:55	15歳以上(中学生を除く) 各3名	要相談	1週間前から電話または直接窓口へ	無料
F 荻窪体育館 03-3220-3381 ■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	初めての太極拳	10/25、11/22、12/27	9:00~10:30	15歳以上(中学生を除く) 各5名	要相談	1週間前から電話で申込	無料
F2	ふらっとエクササイズ 自重トレーニング	10/10、24、11/14、28	11:15~12:45	15歳以上(中学生を除く) 各5名	要相談	1週間前から電話で申込	無料
F3	ふらっとエクササイズ リフレッシュエクササイズ	12/12、26	11:15~12:45	15歳以上(中学生を除く) 各5名	要相談	1週間前から電話で申込	無料
G 下高井戸運動場 03-5374-6191 ■住所 下高井戸3-26-1 ■開館時間 9:00~21:00							
G1	大人の休日ヨガ	11/28、1/23	19:10~20:40	15歳以上(中学生を除く) 各2名	要相談	1週前の金曜正午から電話で申込※ヨガマット必要	無料
G2	土曜日のエクササイズ	12/12、1/9	19:10~20:40	15歳以上(中学生を除く) 各2名	要相談	1週前の金曜正午から電話で申込※ヨガマット必要	無料
H 杉並第十小学校温水プール 03-3318-8763 ■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	泳法ワンポイント	10/12、11/9、12/14	14:00~14:55	15歳以上(中学生を除く) 各10名	要相談	当日直接窓口へ	無料
H2	水中ウォーキングワンポイント	10/12、11/9、12/14	13:00~13:55	15歳以上(中学生を除く) 各10名	要相談	当日直接窓口へ	無料
I 高円寺体育館 03-3312-0313 ■住所 高円寺南2-36-31 ■開館時間 9:00~21:00							
I1	楽しく健康タイム	11/3、17	12:00~12:50	15歳以上(中学生を除く) 各5名	可	1週間前から電話で申込	無料
I2	だれでもダーツ	11/22、12/27	13:00~14:50	一般市民/区内在住/通所/短期滞在のある方、計3名	可	1週間前から電話で申込	無料
J 松ノ木運動場 03-3311-7410 ■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	11/19	10:00~11:30	15歳以上(中学生を除く) 各2名	要相談	事前電話申込	無料
J2	夜のマイペース・ラン&ウォーキング	10/27、11/10、17、24	17:30~20:30	15歳以上(中学生を除く) 各1名	要相談	当日直接窓口へ	無料
J3	ゲームを楽しむワンデイトennisのつどい	10/10、24、11/14、28、12/12、26	17:10~18:50	15歳以上(中学生を除く) 各1名	要相談	開催日前月15日10時から電話で申込	無料
K ヴィムスポーツアベニュー 03-3335-6644 ■住所 宮前2-10-4 ■開館時間 月~金曜日 10:00~21:30 土・日曜・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	毎週火・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2名	要相談	事前に電話または直接窓口へ	550円
K2	各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験	10/1~1/31(水曜・日曜・休館日を除く)	クラブレスズン内で開催 (ホームページ参照のこと)	20歳以上 各2名	要相談	事前に電話または直接窓口へ	550円
K3	水中運動プログラム体験	10/1~1/31(水曜・日曜・休館日を除く)	クラブレスズン内で開催 (ホームページ参照のこと)	20歳以上 各2名	要相談	事前に電話または直接窓口へ	550円
L スポーツハイツ 03-3316-9981 ■住所 堀ノ内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	10/20	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L2	アクアエクササイズ 第2火曜日	10/13	13:15~14:15	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L3	はじめての水泳教室 第3日曜日	10/18	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L4	骨盤エクササイズ 第3火曜日	11/17	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L5	アクアエクササイズ 第2火曜日	11/10	13:15~14:15	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L6	はじめての水泳教室 第3日曜日	11/15	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L7	骨盤エクササイズ 第3火曜日	12/15	13:00~13:30	運動制限がない方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L8	アクアエクササイズ 第2火曜日	12/8	13:15~14:15	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料
L9	はじめての水泳教室 第3日曜日	12/20	11:30~12:45	プールにはいれる方 各5名	不可	事前電話申込	無料

※「申込方法・その他」の欄に、当日必要な持ち物を記載している場合があります。また、全教室、運動できる服装・運動靴(プール教室は水着・水泳帽)、タオル、飲み物をご持参ください。