

コミュニティふらっと成田							
教室名	日 程	時 間	対 象	定 員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
K5 体ほぐし! かんたん夜ヨガ教室	10/3～1/30 毎週金曜日 (10/31、1/2を除く)	19:00～ 20:00	15歳以上	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	10/3・17、11/7・21、12/5・19、 1/16・30 金曜日	10:30～ 12:00	中高年	各5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 リコレア【初級】	10/8・22・29、11/12・19・26、 12/10・17・24、1/7・21・28 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	要相談
K8 はじめてのフラダンス プアリリア【親子】	10/8・22、11/12・26、 12/10・24、1/7・21 水曜日	15:30～ 16:15	3歳～小学生の お子様と保護者	4組	事前電話申込 定員制	初回 無料	要相談

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
■休場日 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	10/14、11/11・28、 1/13・23 火・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	10/7・14・21、11/4・11・18、 12/2・9・16、1/6・13・20 火曜日	10:30～ 11:30	どなたでも	各2名	事前電話申込	無料	要相談

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
■休場日 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
L1 ゆる体操	10/3、11/7、12/5 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
L2 筋トレ&ストレッチ	10/8・22、11/12・26、12/10・24、 1/14・28 水曜日	13:00～ 14:00	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

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 ■休場日 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
N1 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	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可
N2 ベーシックヨガ	毎月第2・4 月曜日	10:00～ 11:00	どなたでも	各2名	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可
N3 キッズ体操クラブ	毎月第2・4・5 木曜日	17:00～ 17:50	小学生低学年	各2名	事前電話申込または直接窓口へ	500円	不可

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
■休場日 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
O1 カポエイラ教室	10/2、11/6、12/4 木曜日	17:00～ 18:00	小学1～6年生	各2名	事前電話申込	無料	要相談
O2 フラ教室	10/14・28、11/4・11・18、12/9・16 火曜日	16:00～ 17:00	小学1～6年生	各2名	事前電話申込	無料	要相談

ヴィムスポーツアベニュー

03-3335-6644

■宮前2-10-4 ■開場時間 月～金 10:00～21:30 土日祝 10:00～20:00
■休場日 毎週水曜 12/31～1/3

教室名	日 程	時 間	対 象	定 員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
P1 リンパストレッチ	10/2～1/29 毎週木曜日	13:20～ 14:00	20歳以上	各2名	開催日1週間前より電話申込 又は窓口	550円	不可
P2 ピラティス	10/6～1/26 毎週月曜日	16:25～ 17:15	20歳以上	各2名	開催日1週間前より電話申込 又は窓口	550円	不可
P3 各4種目はじめてクラス 泳法レッスン体験	10/2～1/27 (水曜・日曜・祝日・休館日を除く)	クラブ HP参照	20歳以上	各2名	事前電話申込又は窓口へ	550円	不可

友永ヨーガ学院

03-3393-5481

■上荻1-18-13 文化堂ビル 3F
■開場時間 月・火・水・木・金 9:30～21:00 土曜 9:30～15:30 日曜 9:00～17:30

教室名	日 程	時 間	対 象	定 員	申 込 方 法	参加費	障害者参加
Q1 ベーシックヨーガ ①日曜②月曜③水曜④木曜⑤土曜	10/1～1/31 ①日曜9:30～11:00、15:30～17:00 ②月曜13:00～14:30 ③水曜15:00～16:30 ④木曜10:00～11:30 ⑤土曜10:00～11:30、13:00～14:30		15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q2 やさしいヨーガ ①日曜②月曜③火曜④水曜⑤木曜	10/1～1/31 ①日曜11:30～13:00 ②月曜10:00～11:30 ③火曜13:00～14:30 ④水曜10:00～11:30 ⑤木曜13:00～14:30		15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q3 機能改善ヨーガ	10/7～1/27 火曜日	15:00～ 16:30	15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q4 身体と心を 解放するヨーガ	10/3～1/30 金曜日	10:00～ 11:30	15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q5 生活に活かすヨーガ	10/3～1/30 金曜日	13:00～ 14:30	15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q6 お仕事帰りの ご褒美ヨーガ ①月曜②火曜③水曜④木曜	10/1～1/30 ①月曜19:30～21:00②火曜19:00～20:30 ③水曜19:00～20:30 ④木曜19:00～20:30		15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談
Q7 毎日の太陽礼拝	10/3～1/30 金曜日	19:00～ 20:15	15歳以上	各5名	当日直接受付へ	1,500円	要相談

スポーツハイツ

03-3316-9981

■堀ノ内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
R1 骨盤エクササイズ 第3金曜日	10/17、11/21、12/19 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
R2 アクアエクササイズ 第3木曜日	10/16、11/20、12/18 木曜日	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
R3 はじめての水泳 第3土曜日	10/18、11/15、12/20 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
R4 パパ・ママあつまれ 親子水泳	10/13 祝・月曜日	10:00～ 11:00	3歳～未就学児と保護者	20組	事前電話申込（定員制）申込順	無料	要相談
R5 パパ・ママあつまれ ベビースイミング	10/13 祝・月曜日	11:15～ 12:00	6ヵ月～3歳未満と保護者	20組	事前電話申込（定員制）申込順	無料	要相談

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

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18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。

2 施設へ申込み

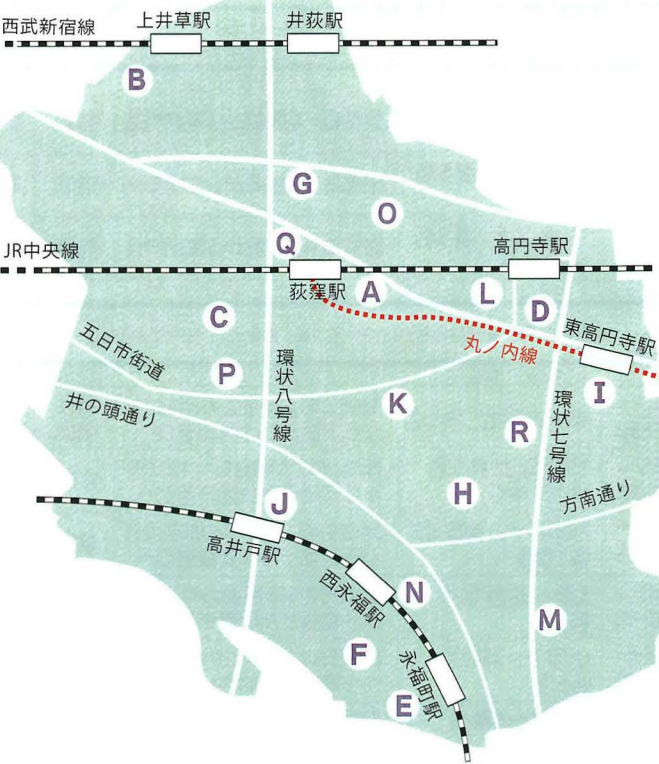
教室一覧の申込み方法に沿って、施設へ申込をします。その
際には必ず『スポーツ始めキャンペーン』に参加を希望とお伝
えください。

★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。

施設MAP



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。

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7年10月1日～令和8年1月31日です。
カラダにいいことを見つけてください。

プログラムの詳細・追加について

プログラムの詳細は、杉並区スポーツ振興財団の
ホームページからご覧いただけます。あわせて、
キャンペーン対象プログラムの追加情報も掲載し
ています。
https://sports-suginami.org/contents/code/r_bunka

施設MAP 施設一覧

- A** 荻窪体育館
B TAC杉並区上井草スポーツセンター
C 大宮前体育館
D 高円寺みんなの体育館
E TAC杉並区永福体育館
F 下高井運動場・区民集会所
G TAC杉並区妙正寺体育館
H 松ノ木運動場
I 杉並第十小学校温水プール
- J** 高井戸温水プール
K コミュニティふらっと成田
L コミュニティふらっと馬橋
M コミュニティふらっと方南
N コミュニティふらっと永福
O コミュニティふらっと本天沼
P ヴィムスポーツアベニュー
Q 友永ヨーガ学院
R スポーツハイツ



スポーツをするなみすけ、ナミの
2026年卓上カレンダー



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)	10/1～12/10 毎週水曜日 (10/15、11/19を除く)		11:00～11:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	前週木曜日午後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)	10/1～12/10 毎週水曜日 (10/15、11/19を除く)		12:00～12:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	前週木曜日午後2時から 電話申込	無料	要相談
A3 ふらっとエクササイズ	10/11、11/8・22、12/3・27、1/10・24 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
B1 ステップアップ エクササイズ	10/7～1/27 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 ピラティス	10/2～1/29 毎週木曜日 (第3木曜日を除く)		10:00～10:50	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円	要相談
B3 アロマストレッチ	10/5～1/25 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
B4 健康いきいき体操	10/5～1/25 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
B5 燃焼系ボクシング エクササイズ	10/5～1/25 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
B6 ママ＆ベビーヨガ	10/1～1/28 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
B7 親子体操	10/4～1/31 毎週土曜日		9:00～9:50	2歳～4歳と親 各5組	当日直接窓口へ	500円	要相談
B8 FC東京サッカー スクール体験会	10/1～1/31 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(先着順) 当日窓口へ	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	10/3～1/30 毎週金曜日 (年末年始を除く)		19:10～20:10	16歳以上 各2名	当日直接窓口へ	無料	要相談
C3 ボディコンバット45	10/2～1/29 毎週木曜日 (年末年始を除く)		20:05～20:50	16歳以上 各2名	当日直接窓口へ	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)	10/7～12/23 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 エクササイズ)	10/7～12/23 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	10/7～12/23 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 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
E1 はだしでのんびり 健康運動	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28～1/4除く)		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
E2 ママさんビーチサッカー	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28～1/4除く)		10:45～11:45	15歳以上 各5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	無料	要相談
E3 親子でボール遊び	毎週月・水曜日 ※第2水曜 休館日 (祝日・年末年始12/28～1/4除く)		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	無料	要相談
E4 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	無料	要相談
E5 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	無料	要相談
E6 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	無料	要相談
E7 みんなのビーチサッカー	毎週水曜日 ※第2水曜 休館日 (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
E8 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	無料	要相談

F 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
F1 あおぞら太極拳	10/3～11/28 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 申込後(先着順)当日窓口へ	初回 無料	不可
F2 あおぞらヨガ	10/3～11/28 毎週金曜日		10:00～10:50	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 申込後(先着順)当日窓口へ	初回 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
F3 貯筋体操	10/16～1/15 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 申込後(先着順)当日窓口へ	初回 無料	要相談
F4 ストレッチ＆ヨガ	10/12～1/25 毎月第2・4土曜日 (12/27を除く)		19:30～20:30	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 申込後(先着順)当日窓口へ	初回 無料	要相談
F5 ママ＆ベビーヨガ	10/3～1/31 毎週金曜日 (12/26、1/3を除く)		10:00～10:50	ママと1歳未満のお子様 各5組	開催日の1週間前より事前電話 申込後(先着順)当日窓口へ	無料	要相談

G 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
G1 ヨガ	10/7～1/27 毎週火曜日		15:20～16:10	15歳以上 各5名 (中学生除く)	事前電話申込(先着順)後 当日窓口へ	500円	要相談
G2 パワーヨガ	10/1～1/28 毎週水曜日		19:10～19:55	15歳以上 各5名 (中学生除く)	事前電話申込(先着順)後 当日窓口へ	500円	要相談
G3 静☆ヨガ	10/1～1/28 毎週水曜日		20:05～20:50	15歳以上 各5名 (中学生除く)	事前電話申込(先着順)後 当日窓口へ	500円	要相談
G4 ヨガ	10/5～1/18 毎月第1・3日曜日		11:45～12:35	15歳以上 各5名 (中学生除く)	事前電話申込(先着順)後 当日窓口へ	500円	要相談

H 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
H1 ノルディックウォーキング	10/2～1/15 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 から事前電話申込	初回 無料	要相談
H2 アルティメット教室①②	10/3～1/30 毎週金曜日		①17:00-18:00 ②18:00-19:00	小学生以上 各30名	開催日1週間前の午前8時30分 から事前電話申込	初回 無料	要相談

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	10/14、10/21、10/28 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	11/10、11/17、12/1 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 ビギナースイム	1/13、1/20、1/27 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
I4 木曜アクアサイズ ベーシックアクア	10/9、11/13、12/18、1/8 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 (1月8日分は1月5日午前10時から電話申込)	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)	10/3～1/30毎週金曜日 (10/31、12/26、1/2・9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)	10/3～1/30毎週金曜日 (10/31、12/26、1/2・9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 ■休場日 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)	10/6～1/26 毎週月曜日 (11/3、12/29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	10/6～1/26 毎週月曜日 (12/29を除く)		①15:30-16:20 ②16:30-17:20	①4歳～小学校低学年 各4名 ②小学生 各5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	10/4～1/31 毎週土曜日 (11/29、1/3を除く)		①14:00-14:50 ②14:55-15:45	①4歳～小学校低学年 各5名 ②小学生 各5名	事前電話申込 定員制	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	10/2～1/29 毎週木曜日 (10/30、1/1を除く)		11:00～12:00	中高年 自立歩行のできる方 各10名	事前電話申込 定員制	初回 無料	不可