令和８年度　　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

①呼吸入門クラス

体幹を整えて、日常へとつなげるクラスです。

②足裏土台クラス

足裏の土台を整えて、ゆがみを改善していくクラスです。

日　程　10/5・10/19・10/26
11/2・11/9・11/16・11/23・11/30
12/7・12/14・12/21・12/28　（各月曜日）

時　間　① 11時05分～11時55分
② 12時05分～12時55分

場　所　高円寺みんなの体育館　小体育室

対　象　区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）

定　員　各16名

参加費　各800円
①・②を連続で受講される場合は1600円

持ち物　運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ

申　込　開催日の1週間前から
電話または受付にてお申込みください。（先着順）



うえむら真希 講師

☆講師紹介☆
IHTA認定ヨガインストラクター
アスリートヨガ指導員
全米ヨガアライアンス RYT200 取得

【主催・問合せ】

高円寺みんなの体育館
〒166-0003 杉並区高円寺南2－36－31
電話:03-3312-0313

令和８年度　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

楽らく健康タイム　秋

①　ソフトエアロビクス&ストレッチ

リズムに乗って楽しく動き、心肺機能・持久力・脂肪燃焼をアップさせ、心も身体もリフレッシュしましょう。

②　グライディングディスク

“グライディングディスク”を使用し、股関節や肩甲骨の可動域をひろげながら筋力トレーニングをしましょう。

10月
6日、13日
20日、27日

11月
3日、10日
17日、24日

12月
1日、8日
15日、22日

時間・参加費（①と②の内容は異なります）

①	１１：００～１２：００	４１０円
②	１２：００～１３：００	４１０円
①・②	１１：００～１３：００	６１０円　連続受講

［場　所］　高円寺みんなの体育館　アリーナ

［対　象］　区内在住、在勤、在学の１５歳以上の方（中学生を除く）

［定　員］　７０名

［持ち物］　運動しやすい服装・飲み物・タオル・体育館シューズ



宮崎輝美　講師

☆講師紹介☆
＊日本エアロビック連盟公認指導員
＊日本コアコンディショニング協会
ベーシックインストラクター

ご予約は不要です！直接ご来館ください！

［主催・問合せ］

高円寺みんなの体育館
〒166-0003　杉並区高円寺南２－３６－３１
電話：０３－３３１２－０３１３

令和８年度　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

小さなボールでセルフメンテナンス

小さいボールを使って、ストレッチやヨガ・筋トレをしながら

柔軟性を高め、美しくしなやかな体づくりと強い身体をつくります。

≪日程≫　10/6　10/13　10/20　10/27

11/3　11/10　11/17　11/24

12/1　12/8　12/15　12/22（各火曜日）

≪時間≫　15時10分～16時10分

≪場所≫　高円寺みんなの体育館　小体育室

≪対象≫　区内在住・在勤で医師からの
運動制限がない 15 歳以上の方(中学生を除く)

≪定員≫　各16名

≪参加費≫　各800円

≪持ち物≫　運動しやすい服装　・　飲み物
タオル　・　館内移動用シューズ



HIKARU 講師

☆講師紹介☆
・健康運動指導士
・健康運動実践指導者
・介護予防運動指導員
・JSA ボールインストラクター
・ラジオ体操１級指導士
・貯筋運動認定指導者

≪予約方法≫　各開催日の１週間前から
お電話または受付にてお申込みください。(先着順)

主催・問合わせ

高円寺みんなの体育館
〒166-0003　杉並区高円寺南 2-36-31
電話　03-3312-0313

令和８年度　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

秋のヨガ（都度教室）



秋の青空に向かって、のびのびと身体を広げていくような気分でヨガを楽しみましょう。

季節の変わり目に向けて、身体を整えます。

久しぶりに運動する方にもおすすめです！

○日程　１０/２１　・　１０/２８
１１/１１　・　１１/１８　・　１１/２５
１２/２　・　１２/９　・　１２/１６　・　~~１２/２３~~ この日はございません
（各水曜日）

○時間　１１時１５分 ～ １２時１５分

○場所　高円寺みんなの体育館　小体育室

○講師　石丸　あかね

○対象　区内在住・在勤・在学の 15 歳以上の方
（中学生を除く）



○定員　各１８名

○参加費　各８００円

○持ち物　運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ

○申込　開催日の１週間前から
電話または受付にてお申し込みください。（先着順）

主催・問合せ

高円寺みんなの体育館

〒166-0003　杉並区高円寺南２−３−31

電話：03-3312-0313

令和８年度　　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

ここちヨガ　～心地良さで整うヨガ～



うえむら真希　講師

☆講師紹介☆
IHTA認定ヨガインストラクター
アスリートヨガ指導員
全米ヨガアライアンス RYT200 取得

痛みや違和感を我慢して頑張るのではなく
自分の感覚を目安に
「気持ち良い方向」「心地よさ」を
宝探しのように見つける時間です。
ポーズの完成は、一人一人の心地よさが
決めてくれます。

日　程	10/7・10/14・10/21・10/28 11/4・11/11・11/18・11/25 12/2・12/9・12/16・12/23　（各水曜日）
時　間	15時15分～16時15分
場　所	高円寺みんなの体育館　小体育室
対　象	区内在住、在勤、在学の15歳以上の方（中学生を除く）
定　員	各16名
参加費	各800円
持ち物	運動しやすい服装・飲み物・タオル・館内移動用シューズ
申　込	開催日の1週間前から電話または受付にてお申込みください。（先着順）

【主催・問合せ】

高円寺みんなの体育館
〒166-0003 杉並区高円寺南2-36-31
電話:03-3312-0313

ヨガ初級



基本的なポーズを中心にヨガを行い

心身共にリラックスします。

初めての方も安心してご参加いただけます。



[日程]　１０/３　１０/１０　１０/１７　１０/２４　１０/３１
１１/７　１１/１４　１１/２１　１１/２８
１２/５　１２/１２　１２/１９　１２/２６　（各土曜日）

[時間]　１９時１５分～２０時３５分

[場所]　高円寺みんなの体育館　小体育室

[対象]　区内在住、在勤、在学の１５歳以上の方
（中学生を除く）

[定員]　各１６名

[参加費]　各１，０００円

[持ち物]　タオル、飲み物、館内移動用シューズ
動きやすい服装でご参加ください。

[申込]　各開催日１週間前より、お電話または
WEB でお申し込みください。（先着順）



今田直樹　講師

☆講師紹介☆
○東京 2020 オリンピック
開会式セレモニー　契約ダンサー
○2019柔道日本代表合宿
特別プログラム
ヨガ運動部門講師
○全米ヨガアライアンス
E-RYT500

主催・問合せ
高円寺みんなの体育館
〒166-0003　杉並区高円寺南 2-36-31
電話：03-3312-0313

令和８年度　　高円寺みんなの体育館　区民スポーツ教室

誰でもダーツ教室

子どもから大人まで誰でも楽しめるのがダーツの魅力

熟練の講師による指導で、遊びとして、ゲームとして、スポーツとしてお楽しみください

［日程］　１０/１８　・　１１/２９　・　１２/２７　（各日曜日）

［時　間］　１３時～１５時（準備・片付けを含みます）

［場　所］　高円寺みんなの体育館　小体育室

［講　師］　杉並区ダーツ協会

［対　象］　●区内在住・在学・通所の知的障がいのある方
（簡単な指示のもと動ける方）
●一般区民
※小学生は保護者同伴でお願いします。



［定　員］　各１６名

［参加費］　各１００円

［持ち物］　運動しやすい服装・飲み物・タオル、館内移動用シューズ

［申込］　開催日の１週間前から電話または受付にてお申込みください。（先着順）

［主催・問合せ］

高円寺みんなの体育館
〒166-0003　杉並区高円寺南２－３６－３１
電話：03-3312-0313