

ねいすぽ

第二十一号

今号の主な記事

- 初めてのスポーツを始めよう (1面・4面)
- イベント・各教室等のお知らせ (2面・3面)

発行：練馬区地域文化部スポーツ振興課 TEL：5984-1948
 編集：練馬区スポーツ情報誌編集委員会 ※無断転載を禁じます

初めてのスポーツを始めよう

スポーツを始めたいけど、始め方が分からない…

子どもに初めてのスポーツをやらせたいけど“子ども向け”ってありますか？

久しぶりに体を動かしたいけど、近くで体験できる場所はありますか？

…など、気になっていても始められないという方へ、区内で行われる初心者向けの教室やイベントを紹介します。お住まいの地域から、興味のあるものを調べてみてはいかがでしょうか。案外住んでいるところから近い場所で、スポーツを始められるかも？

光が丘地域 (〒179)

大泉地域 (〒178)

石神井地域 (〒177)

練馬地域 (〒176)

他にも教室・イベントがあります！
詳細は中面をご覧ください。

【区立体育館】

- ① 総合体育館 (谷原1-7-5)
- ② 桜台体育館 (桜台3-28-1)
- ③ 上石神井体育館 (上石神井1-32-37)
- ④ 平和台体育館 (平和台2-12-5)
- ⑤ 大泉学園町体育館 (大泉学園町5-14-24)
- ⑥ 光が丘体育館 (光が丘4-1-4)
- ⑦ 中村南スポーツ交流センター (中村南1-2-32)

練馬地域

フラッグフットボール

フラッグフットボールは「タックル」の代わりに、プレーヤーの両腰につけた「フラッグ」を取ることから、誰でも安全に楽しむことができるスポーツです。レベルに応じて楽しめるため初めてでも大丈夫です。小学生対象ですが、親子での参加も大歓迎です。

日時：10月25日(月)、11月29日(月)、12月27日(月)、
令和4年1月31日(月)、
2月28日(月)、3月28日(月)
16:00～18:00

会場：中村南スポーツ交流センター
 対象：小学生
 費用：無料
 問合せ：SSC豊玉・中村
 TEL:5848-9151



スラックライン

大人も子供もドキドキワクワク、幅5cmの綱渡り！スキージャンプ、サーフボード、サッカーなど幅広い競技の有名選手が、体幹を鍛えるための練習に採用しています。バランス感覚を養うことができ、ラインに乗るだけで汗が出てくるため、美容と健康にも最適です。

日時：毎週土曜日(第5土曜日を除く)
10:00～12:00

会場：桜台体育館 対象：小学生以上 定員：15名
 費用：1,000円/回
 問合せ：SSC桜台 TEL:090-1408-9900



初心者教室・バスケットボール

初回～3回目にかけて基礎を学び、4回目～最終回にかけて3対3や5対5の試合形式のゲームを実施予定です。バスケットボールをやってみたい、もっと上手になりたい方の参加大歓迎です。

日時：11月6日～12月11日
毎週土曜日 16:00～18:00

会場：中村南スポーツ交流センター
 対象：小学4～6年生
 定員：35名
 問合せ：スポーツ振興課
 事業係 TEL:5984-1947



光が丘地域

スポーツウエルネス吹矢教室

腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法で体の免疫を上げ、ストレスに負けない様々な健康効果が期待できます！初心者には、用具貸出しがあります。

日時：第2,4土曜日 10:00～12:00
会場：平和台体育館 対象：成人 定員：20名
費用：500円/回
問合せ：SSC平和台 TEL:5921-7800



少年少女スポーツふれあいひろば

多くの子どもたちが仲間との交流を通してスポーツを楽しみ、地域の中での心身の健全育成を目的に開催します。

日時：令和4年2月19日(土) 10:00～15:00
会場：光が丘体育館 対象：どなたでも
費用：無料
問合せ：(公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420



一昨年度実施した際の様子です



託児室のあるフラダンス

フラダンスの基本をレベルに応じて学ぶことができます。健康増進や心身のリフレッシュ効果も期待できます。

日時：毎週火曜日 9:30～11:00
会場：光が丘体育館 対象：成人 定員：40名
費用：2,500円/月(別途入会金あり)
問合せ：SSC光が丘 TEL:090-4745-8498(太田)



ねりすぽフェスティバル

区内スポーツ4団体が協力してイベントを開催します。誰でも気軽に参加できる種目を取り揃えています。ぜひ、お越しください。

日時：11月3日(水・祝) 10:00～15:00
会場：光が丘体育館・光が丘公園けやき広場
対象：どなたでも 費用：無料
問合せ：スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1948



オンライン

スポーツスタッキングオンライン教室(初心者コース)

3種目のスタッキングができるようになることを目標にします。また基本の動きとなる「333スタック」を3秒台で行うための練習などを紹介します。

日時：11月20日(土)、27日(土)、12月4日(土)、18日(土)、25日(土)、令和4年1月15日(土)、29日(土)、2月5日(土)、19日(土)、3月5日(土) 9:30～10:30
対象：4歳以上 費用：2,200円
問合せ：スポーツスタッキング教室 TEL:3995-0298(中岡)



ねりまエンジョイスportsDAY

季節を感じられるウォーキングを予定しています。今回は、「ねりまの秋」を盛り込んだコースです。大泉学園駅出発です。

日時：11月20日(土) 対象：どなたでも
定員：30名 費用：500円
問合せ：練馬区スポーツ推進委員会
(事務局：スポーツ振興課振興係 TEL:5984-1948)



昨年度のウォーキングの様子

大泉地域

新体操教室

体操だけでなく、挨拶や礼儀なども教えます。柔軟性・体幹を鍛えて免疫力もUP!

日時：毎週金曜日 16:00～16:45
16:50～18:00(2部制)
会場：大泉学園町体育館
対象：幼児(1部)小学生(2部)
定員：20名 費用：5,500円/月
問合せ：SSC大泉 TEL:3921-1300



レスリングクラブ

お子さんの体づくりにいかがですか?レスリングは身体を強く、丈夫にするのに最適なスポーツであり、大人になっても楽しめる生涯スポーツです。

レスリングに興味がある方だけでなく、運動が好き、身体づくりをしたいという方は、男女問いませんのでぜひ一度見学にお越しください。

日時：火曜 16:00～/土曜 12:30～
会場：総合体育館
対象：3歳～中学生
定員：10名
費用：2,500円/月
問合せ：SSC谷原 TEL:3997-2500



石神井地域

日曜定例スポーツひろば(ソフトバレー・卓球・ポッチャなどユニバーサルスポーツ)

初めての方もお気軽に。一人で来ても練習相手が見つかります。障害のある人もない人も一緒にできるユニバーサルスポーツのコーナーも。ソフトバレー・卓球・ポッチャなどはアドバイスも受けられます。

日時：毎週日曜日 9:15～11:45
会場：上石神井体育館 対象：どなたでも
定員：40名
費用：大人500円/回、小学生以下100円/回
問合せ：SSC上石神井 TEL:3929-8100

イベントのお知らせ

10月 ●スポーツの日記念行事
様々なスポーツ種目を体験できます。
日時 10月10日(日)
会場 全区立体育館 対象 どなたでも 費用 無料
問合せ先 スポーツ振興課振興係 TEL: 5984-1948/FAX: 5984-1228

11月 ●9人制ママさんバレーボール大会
スポーツの秋、バレーボールの試合を通して仲間と熱く、そして楽しい時間を過ごしませんか。
日時 11月14日(日)
会場 桜台体育館 対象 9人制ママさんバレーボールチーム
費用 3,000円/チーム
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900

●第16回ティールフェスティバル
日時 11月28日(日) 9:00~17:00
会場 大泉さくら運動公園 対象 小学生 費用 50円
問合せ ティールボール協会練馬区連盟(庄司) TEL: 090-3517-2021

12月 ●スポーツ指導者研修会
スポーツ指導者の資質向上と活動促進のため、講師を招いて講演等を行います。
日時 12月4日(土) 14:00~16:00
会場 光が丘体育館 対象 区内指導者 費用 無料
問合せ (公社)練馬区体育協会 TEL: 5393-5420/FAX: 5393-5425

●第15回バドミントン中学1年生大会
中学1年生対象のバドミントンダブルス交流会。今年はリーグ戦!
日時 12月5日(日) 女子の部 9:00~12:30 男子の部 13:00~16:30
会場 平和台体育館 対象 中学1年生 男女各24組 48名
費用 500円/人
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●アリーナクリスマスコンサート
バイオリン、マリンバ、ピアノ、パーカッションなどの生演奏を披露します。音楽を楽しみましょう。
日時 12月12日(日)
会場 大泉学園町体育館 対象 どなたでも
費用 500円(小学生以下は無料)
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

●ホワイエ親子教室 親睦バドミントン交流大会
ホワイエの親子バドミントン教室の小学生・卒業した中学生。部活やクラブで続けている人も、久しぶりの人も楽しく対戦。
日時 12月25日(土) 9:15~12:00
会場 上石神井体育館 対象 小学生と保護者・ホワイエ親子教室卒業の中学生
費用 500円
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

令和4年 **1月** ●スポーツ交流会
テニス教室やヨガ、体幹トレーニング、トランポリンなどがあります。
日時 令和4年1月22日(土) 9:30~15:15
会場 総合体育館 対象 種目による 費用 200円/名
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500

●スポンジ剣で楽しむフェンシング体験教室
オリンピック種目のフェンシングをより手軽に行えるミニフェンシングとして、簡単なゲームなどを体験することができます。
日時 令和4年1月23日(日)
会場 桜台体育館 対象 小学3年生以上(親子参加可)
費用 500円
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900

2月 ●少年少女サッカー教室
元日本代表や元Jリーガーのコーチによる、サッカー教室です。
日時 令和4年2月11日(金・祝) 9:30~12:00
会場 立野小学校 対象 小学生と保護者
費用 小学生500円、保護者300円
問合せ先 SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●第20回バドミントン親睦交流大会
毎年恒例、世代を超えての親睦交流ダブルス団体戦。今回は第20回の記念大会。お楽しみもいっぱいです!
日時 令和4年2月11日(金・祝) 10:00~14:00
会場 平和台体育館
対象 16歳以上の初級、中級のバドミントン愛好者
定員 48名 費用 1,000円(会員割引あり)
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

3月 ●第6回6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会
小学生対象6人制ジュニアバレーボール親睦交流大会。低学年や初心者チームも参加できます。
日時 令和4年3月6日(日) 9:00~17:00
会場 平和台体育館
対象 小学生14チーム(1チーム6人以上) 費用 2,000円/チーム
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800

●ジュニアバレーボールスキルアップ教室
元全日本アタッカー選手が講師として指導します。
日時 令和4年3月6日(日) 9:00~18:00
会場 総合体育館 対象 小中学生 費用 500円
問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500

●日曜スポーツ体験会
ポッチャ、ソフトバレー、卓球が同じ会場で楽しめるホワイエの「日スポ」を100円でお得に体験してください♪
日時 令和4年3月6日(日) 9:15~11:45
会場 上石神井体育館 対象 どなたでも 費用 100円
問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金)

●第14回レクリエーションスポーツの祭典
日時 令和4年3月6日(日) 10:00~15:00
会場 光が丘体育館 対象 どなたでも 費用 無料
問合せ 練馬区レクリエーション協会(下間) TEL: 6763-3260

●低学年ティールボール教室
日時 令和4年3月26日(土) 9:00~13:00
会場 大泉学園町希望が丘公園 対象 小学1~4年生 費用 50円
問合せ ティールボール協会練馬区連盟(庄司) TEL: 090-3517-2021

●ノルディックウォーキング
ポールを持つウォーキングは、腰や膝の負担を軽減し、楽に歩けます。今回のコースは、仏子駅~桜山展望台~トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園~飯能駅を予定しています。
日時 令和4年3月27日(日) 9:00~14:00
会場 入間市・飯能市 対象 小学生以上
費用 1,000円(別途レンタルポール500円)
問合せ SSC桜台 TEL: 090-1408-9900

●泳力検定会
全国共通の検定に挑戦できます。一歩上のレベルを目指しましょう。
日時 令和4年3月27日(日)
会場 大泉学園町体育館
対象 週1回以上水泳の練習をしている健康な方
費用 検定料1,000円 1種目500円
問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691

各種教室等のお知らせ

武 道	●丹田呼吸法教室 日時 毎週水曜日 13:00~14:00 会場 石神井松の風文化公園 対象 どなたでも 定員 20名 費用 200円/回(会員登録制) 講師 福田 雅春 練馬区合気道連盟理事長 丹田呼吸法クラブ代表 問合せ 石神井松の風文化公園 TEL: 5372-2455 FAX: 5372-2466	●ボクシングクラブ 日時 毎週土曜日 14:30~15:30(コロナ禍で時短練習) 会場 総合体育館 対象 どなたでも 定員 20名 費用 500円/回 問合せ SSC谷原 TEL/FAX: 3997-2500 スパーリングはしないので型をシャドーで教わったり、ミット打ちをしたりと誰でも参加できるクラブです。	●日曜剣道教室 日時 毎週日曜日 10:00~11:30 会場 上石神井体育館 対象 6歳以上(未就学児は保護者同伴) 定員 13名 費用 中学生以下2,000円/月 15歳以上(中学生を除く) 3,000円/月 問合せ SSC上石神井 TEL/FAX: 3929-8100(月・水・金) 初回無料体験実施。竹刀貸出あり。基本から昇級試験前に練習を増やしたい方も。講師は教士、錬士の方です。
--------	--	---	--

水 泳	●ぜん息児水泳教室 日時 ①令和4年1月6日~3月24日 毎週木曜日 15:30~17:30 ②令和4年1月13日~3月31日 毎週木曜日 16:00~18:00 会場 ①上石神井体育館 ②光が丘体育館 対象 4歳~小学4年生のぜん息児 定員 各25名 費用 無料	問合せ スポーツ振興課事業係 TEL: 5984-1947 FAX: 5984-1228 ぜん息に負けない体力づくりや仲間づくりを行う、水泳が楽しくなる教室です。	●水曜水泳教室 日時 毎週水曜日 17:25~18:25 会場 大泉学園町体育館 対象 初心者の小学生 定員 20名	費用 5,060円/月 問合せ SSC大泉 TEL: 3921-1300/FAX: 3921-1691
--------	---	--	---	--

●水中健康体操教室
日時 毎週金曜日 9:30~11:00
会場 平和台体育館 対象 成人 定員 15名
費用 500円/回
問合せ SSC平和台 TEL/FAX: 5921-7800
ひざ痛、腰痛、病後やケガのリハビリにお勧めします。

各種教室等のお知らせ

球
技

●親子フットサル教室

日時 ①10月2日～12月18日
②令和4年1月8日～3月19日
毎週土曜日(第二土曜日を除く) 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 4歳以上～小学2年生(未就学児は保護者同伴)
定員 親子12組(定員超の場合は区内在住者優先)
費用 親子1,000円/回 子どものみ500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**
元Jリーガーコーチの指導でぐんぐん上達!雪の日も
屋内会場で、幼児も大人もボールを蹴ろう!

●初心者教室・硬式テニス

日時 12月10日～令和4年1月21日(12月31日を
除く) 毎週金曜日 9:00～11:00
会場 土支田庭球場
対象 どなたでも 定員 30名 費用 1,500円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**
初回～3回目にかけて基礎を学び、4回目～最終回に
かけてダブルス形式のゲームを実施します。

●親子・小学生バドミントン教室

日時 令和4年1月15日～3月19日 第1、第3土曜
日(1月は第3・第5土曜日) 10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
定員 20名(定員超の場合は区内在住者優先)
費用 親子1,000円/回 子どものみ500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**
バドミントンの初心者、初級向け基礎コース。小学3
年生以上は子どもだけで参加できます。

●初心者教室・タグラグビー

日時 令和4年2月5日 9:00～15:00、
6日 9:00～12:00

会場 練馬総合運動場公園
対象 小学1～3年生 定員 40名 費用 114円
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**
タックルの代わりに腰に付けるタグを取り合います。
仲間とのコミュニケーションを大切にします。

●女子ソフトボールクラブ

日時 毎週火曜日 9:00～11:00(10月・11月)
10:00～12:00(12月～令和4年3月)
会場 学田公園野球場 対象 成人女性
定員 なし 費用 1,200円/月(別途年会費あり)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**
初心者から経験者まで幅広く募集しております。

●ジュニアテニスクラブ

日時 毎週火曜日(12月～令和4年2月を除く)
①16:20～18:00 ②17:20～19:00
会場 夏の雲公園庭球場
対象 ①小学1～3年生 ②小学4～6年生
定員 各10名 費用 2,500円/月
問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**
現役プレーヤーのコーチが楽しく指導!年に1回運動
会さながらの「交流会」を開催!

●小学生テニス教室

日時 毎週水曜日 16:00～18:00
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学生 定員 なし 費用 3,000円/月
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**
テニスの基礎から応用まで幅広く指導しています。

●フットサル

日時 水・土曜日(月6回) 18:30～21:00
会場 光が丘体育館
対象 15歳以上(中学生を除く) 定員 30名
費用 500円/回

問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**
平日・土曜の夜のひととき、リフレッシュしませんか!
いつでも気軽に参加できます。

●ジュニアフットサル教室

日時 毎週木曜日 ①18:15～19:15
②19:25～20:40(二部制)
会場 大泉学園町体育館 対象 小学生
定員 各20名 費用 4,510円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**

●卓球

日時 毎週金曜日 12:30～15:30
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 18歳以上 定員 なし
費用 600円/回
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊び
にきてください。

●6人制ジュニアバレーボール教室

日時 毎週土曜日(第二を除く) 9:30～11:30
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 小学生 定員 なし 費用 2,800円/月
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**
見学・体験随時募集しています。お友達をつれて遊び
にきてください。

●エンジョイフットサル

日時 毎月第4土曜日 9:30～12:00(10月～令
和4年2月)
会場 平和台体育館
対象 16歳以上 定員 24名
費用 1,000円/回(高校生500円/回)
問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**
現役の方も最近ご無沙汰の方も一人様も大歓迎!

●オンラインピラティス筋トレ教室

日時 11月6日～令和4年1月22日(第2土曜日を
除く) 15:30～17:00
会場 オンライン 対象 小学生以上
定員 なし 費用 2,400円
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**
ズーム配信で実施するため、ご自宅で気軽に筋トレが
できます。

●シニア世代の健康体操

日時 ①月曜教室:毎月第1・第3・第4月曜日
13:00～14:30
②火曜ストレッチ教室:毎月第2・第4火曜日
10:00～11:30
会場 上石神井体育館
対象 45歳以上 定員 ①30名 ②23名
費用 500円/回
問合せ **SSC上石神井 TEL/FAX:3929-8100(月・水・金)**
転倒予防、痛み予防、ストレッチで心と身体をほぐし
て健康寿命を延ばしましょう!

●たのしい子育て

～パパもママも Let's エクササイズ～
日時 毎月第2土曜日 9:30～10:30
会場 桜台体育館
対象 3歳以上の未就学児とその保護者
定員 7組
費用 500円/組(2人を越える場合は1人につき200
円追加)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
エアロビ・スラックライン・マット・平均台・鉄棒・
ボールなど親子で楽しく体を動かします。

体
操

●やさしい瞑想ヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日 9:20～10:40
②毎週木曜日 11:00～12:20
会場 平和台体育館
対象 成人 定員 各18名
費用 3,500円/月(別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**
心と体を癒し、ゆったりリラックスしたい方へ!

●シニア元気アップ教室

日時 毎週火曜日10:00～12:00
会場 総合体育館
対象 65歳以上 定員 15名
費用 無料(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**
椅子に座ったままでの健康体操や手・指の運動で筋ト
レ!さらに「足踏みラダー」を使って足・脳トレ!後半
はニュースポーツも行います。

●きれいになるパワーヨガクラブ

日時 ①毎週火曜日 11:00～12:20
②毎週木曜日 9:20～10:40
会場 平和台体育館
対象 成人 定員 各18名
費用 3,500円/月(別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**
体を動かし、心身ともにリフレッシュしたい方へ!

●健康体操/チェアエクササイズ

日時 毎週水曜日
①健康体操 9:30～10:30
②チェアエクササイズ 10:45～11:45
会場 光が丘体育館
対象 成人 定員 各40名

費用 2,500円/月(別途入会金あり)
問合せ **SSC光が丘(太田) TEL:090-4745-8498**
疲れた体をリフレッシュ!

●エアロビクス・ストレッチ&コンディショニング

日時 毎週水曜日
①エアロビクス 10:00～11:00
②ストレッチ 11:10～12:10
会場 中村南スポーツ交流センター
対象 18歳以上 定員 各30名
費用 3,500円/月(両プログラムとも参加可)
問合せ **SSC豊玉・中村 TEL/FAX:5848-9151**
はじめての方も安心してご参加いただけます。ぜひ一
度体験にいらして下さい。

●健康体操教室

日時 毎週金曜日 ①10:00～12:00
②14:00～16:00
会場 ①総合体育館 ②石神井松の風文化公園
対象 どなたでも 定員 ①37名 ②40名
費用 500円/回
講師 八木橋 規子
問合せ ①**(公社)練馬区体育協会 TEL:5393-5420**
/FAX:5393-5425
②**石神井松の風文化公園 TEL:5372-2455**
/FAX:5372-2466

●シニアこそ貯筋&脳トレ

日時 毎週金曜日 14:00～15:30
会場 桜台体育館
対象 概ね60歳以上 定員 17名
費用 3,000円/月(別途入会金あり)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
いつまでも行きたい所に行ける体づくり

ダ
ン
ス

●**フラダンスクラブ「SSC平和台アロハ・フラ」**
日時 毎週月曜日(第2月曜日を除く) 10:00～11:30
会場 平和台体育館
対象 成人 定員 15名
費用 3,000円/月(別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**
お子様連れOK!お気軽フラダンス。

●チアダンス・チーム Luna

日時 毎週火曜日 18:45～20:45
会場 光が丘第二中学校体育館ほか
対象 小学生 定員 30名
費用 4,000円/月(入会金・年会費あり)
問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**
地域を代表するチアダンスチームの育成を行っています。
●**よさこい倶楽部「華鼓舞はなこまい」**
日時 毎週火曜日 19:00～21:00

会場 平和台体育館
対象 小学生と保護者、成人 定員 30名
費用 3,000円/月(小学生無料、別途年会費あり)
問合せ **SSC平和台 TEL/FAX:5921-7800**
楽しい仲間とにぎやかに踊りましょう!

●チアリーディングクラブ ハッピーエンジェル

日時 毎週水・金曜日 15:00～18:00の1時間
(クラス別)
会場 水曜:総合体育館、金曜:石神井東小学校
対象 4歳～小学生 定員 各クラス15名
費用 2,500円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**
チアリーディングの醍醐味でもあるスタンツがコロナ
禍で出来ないのは残念ですが、ポンポンをもったダン
スはとてもキュート♡なので、ぜひお越しください。

●ジュニアダンスクラブ

日時 毎週金曜日 16:00～17:00
会場 総合体育館
対象 4歳～小学3年生 定員 10名
費用 2,500円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC谷原 TEL/FAX:3997-2500**
リズム感を養え、体力も付けられる!発表会に向けて、
一緒にLet's Dance!

●キッズ・チアダンス

日時 毎週土曜日 9:30～11:50
会場 光が丘体育館
対象 5歳(来年4月に小学校入学予定のお子さん)～
小学生 定員 30名
費用 3,000円/月(別途入会金・年会費あり)
問合せ **SSC光が丘(大熊) TEL:090-1765-2482**
初めての方、大歓迎!チアダンスの基礎から指導します。

そ
の
他

●初心者教室・スキー

日時 令和4年3月11日～13日
会場 湯の丸スキー場(宿泊地軽井沢)
対象 どなたでも
定員 未定
費用 未定
問合せ **スポーツ振興課事業係 TEL:5984-1947/FAX:5984-1228**
全日程にかけて講習を実施。希望者には、最終日に技
能テストを実施します。

●スラックライン教室

日時 毎週月曜日 ①16:00～16:45
②16:45～18:00
会場 大泉学園町体育館 対象 小学生以上
定員 20名
費用 ①3,300円/月 ②3,850円/月
問合せ **SSC大泉 TEL:3921-1300/FAX:3921-1691**

●スポーツウエルネス吹矢

日時 毎週金曜日 12:30～14:00

会場 桜台体育館 対象 概ね50歳以上
定員 12名
費用 3,000円/月(別途入会金あり)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
呼吸を整えて体力維持!仲間との楽しいひと時!

●ダブルダッチ

日時 ①毎週土曜日(第2土曜日を除く) 9:15～10:45
②毎月第2日曜日 9:15～10:45(不定期、
要問合せ)
会場 ①桜台体育館 ②桜台地区区民館
対象 概ね5歳以上 定員 各20名
費用 3,000円/月(別途入会金あり)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
体力・リズム感の他、表現力やチームワークも養いま
す。子どもから大人までファミリーで楽しもう!

●ノルディックウォーキング

日時 毎月第2土曜日
会場 練馬区内および近郊 対象 18歳以上

定員 25名 費用 区内500円/回 区外1,000円
/回(別途レンタルポール500円)
問合せ **SSC桜台 TEL:090-1408-9900**
ポールを使用するウォーキングは90%の筋肉を使う
全身運動です。膝関節の負担を軽減して腰痛防止にも
効果的です。

●スポーツスタッキングオンライン教室

(経験者コース)
日時 11月20日、27日、12月4日、18日、25日、
令和4年1月15日、29日、2月5日、19日、
3月5日 11:00～12:00
会場 オンライン 対象 4歳以上
定員 なし 費用 2,200円
問合せ **日本スポーツスタッキング協会(中岡)TEL:3995-0298**
333スタックを2秒台を目指したい方や日本代表選手
を目指したい方に大会上位者が行っているやり方を伝
授します。