

どなたでも
参加いただけます

「クラブ123荻窪」を応援してくださっている方々(敬称略・順不同)
 西荻南一・二丁目南部町会 ♣ 西荻窪町会 ♣ 宮前三丁目会 ♣
 西荻南中央会 ♣ 西荻南二丁目大和通町会 ♣ 都営久我山ア
 パート自治会 ♣ 久我山西自治会 ♣ 松庵東町会 ♣ 松庵町会 ♣
 久我山一丁目町会 ♣ 西荻南銀座会 ♣ そよかぜ防災会 ♣ この
 指とまれ整骨院 ♣ 宇佐美彰朗氏(東海大学名誉教授) ♣ 一般
 社団法人日本フライングディスク協会

4・5・6月の活動プログラム

※参加費の他に、年会費2,500円がかかります
体験参加大歓迎!!

全て要予約(月謝制を除く)

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ♥ ♡	2	3 根川緑道 歩
4 ㊤	5 ♥ ㊤	6	7	8 ♥ ♡	9	10
11	12 ♥ ㊤	13	14	15 ♥ ♡	16	17 徳次郎宿~ 日
18 ← 日	19	20	21	22 ♥ ♡	23	24
25	26 セ ♥ 吹	27	28	29 ファミリ デー	30	桜

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ㊤
2	3 魚	4	5	6 ♥ ♡	7	8 塩船 観音寺 歩
9	10	11 ㊤	12	13 ♥ ♡	14	15 今市宿~ 日
16 ← 日	17	18 ♥ 吹	19	20 ♥ ♡	21	22
23 30	24 31	25 セ ♥ 吹	26	27 ♥ ♡	28	29

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ♥ ㊤	2	3 ♥ ♡	4	5 ㊤
6	7	8 ♥ ㊤	9	10 ♥ ♡	11	12 高幡 不動尊 歩
13	14	15	16	17 ♥ ♡	18	19 日
20 ← 日	21	22 セ ♥ 吹	23	24 ♥ ♡	25	26
27	28	29 ♥	30			葡萄

カレンダー印	種 目	曜 日	時 間	会 場	参 加 費
セ	セルフコンディショニング(太極拳)	毎火曜日(第3は、休館日)	9:00 ~ 10:00	大宮前体育館 多目的室	350円/1回
㊤	ノルディックウォーキング(用具貸出あり)	第1・5火曜日	10:00 ~ 11:00	大宮前体育館 多目的室	1,000円/1回
吹	サロンド吹矢	第2・4火曜日	10:00 ~ 12:00	大宮前体育館 多目的室	1,000円/月謝
㊤	ゴールボール	第2火曜日	19:00 ~ 21:00	大宮前体育館 小体育室	500円/1回
♥	チアリーディング ハーティーズ 基礎クラス 育成クラス (レベルチェックあり)選抜クラス	毎木曜日 毎火曜日・木曜日 毎火曜日・木曜日	17:45 ~ 19:15 ※17:00~19:00(※17:45~19:15)	高井戸第四小学校他 高井戸第四小学校・大宮前体育館 大宮前体育館他	5,000円/月謝 9,000円/月謝 10,000円/月謝
♡	チアリーディング PETIT 幼児クラス	第1・第3木曜日 第2・第4木曜日	16:00 ~ 17:00 16:00 ~ 17:00	大宮前体育館 武道場他	2,000円/月謝
㊤	リラックスナイトヨガ(休止中)	毎木曜日	19:15 ~ 20:45	西荻南集会所他	3,000円/月謝
㊤	ランニング・かけっこ教室	第1土曜日	8:00 ~ 9:30	済美山運動場トラック	欠1,000円 繰500円
歩	マンスリーウォーキング	第2土曜日		*コースによって変わります。裏面を参照下さい。	
日	日光街道ウォーキング	第3土曜日		*日によっては泊まりあり。お問合せ下さい。	

♥ 子供向
◇ スペシャルイベント

お申込み、お問合せはお気軽に事務局へご連絡をください。

スタッフ募集中!

長寿応援ポイントシール もらえます

事務局

090-4393-9993

<http://kouiki-sports-tokyo.jp/sportsclub/>
 c123ogikubo@docomo.ne.jp (気軽に何でもお問い合わせ下さい)

クラブ123荻窪は、地域住民で運営されている非営利団体です。
 会員皆様の会費で運営しています。
 年会費:大人2,500円 障害のある方・子供1,500円

2021
年度

マンスリーウォーキングスケジュール

月 日	コース
4月 3日	立川市・根川緑道
5月 8日	青梅市・塩船観音寺(つつじ)
6月12日	日野市・高幡不動尊(あじさい)
7月31日	三鷹市・ブルーベリー
8月28日	調布市・神代植物公園
9月11日	町田市・小野路散策
10月23日	三鷹市・玉川上水
11月13日	青梅市・玉堂美術館
12月11日	三鷹市・いちご狩り
2022 1月 8日	江東区・深川七福神
2月26日	立川市・昭和記念公園
3月12日	千代田区・皇居参観(三の丸尚蔵館)

*集合場所等が異なりますので事前申込をお願いします



●4月より始まります! ●すべて初心者大歓迎!

●4月・5月は、無料体験できます

●体験申込は、事前に事務局へ連絡を入れて下さい

HIP・HOPダンス 子供~大人

曜 日 毎週日曜日
時 間 10:00~11:30
会 場 杉並区立富士見丘中学校
視聴覚室
月 謝 5000円

スポーツ塾 小学生

投げる、走る等複数の種目を体験して、
子供の成長を促します

曜 日 土、日のいずれか月4回
時 間 17:00~19:00
会 場 杉並区立富士見丘中学校
体育館
月 謝 500円/1回

ファミリー体験デー

クラブの色々な種目がいっぺんに体験できます。
ご家族で興味のある種目を体験ください。

種 目

「スポーツ吹き矢」
「ノルディックウォーキング」
「ゴールボール」

日 時

4月29日(木・祝)
17:00~19:00
大宮前体育館 アリーナ

マンスリーウォーキング

事務局 TEL:090-4393-9993 FAX:03-3323-0707 Mail:c123ogikubo@docomo.ne.jp 長寿応援ポイントシール もらえます

当ウォーキングは雨天(前日18時の気象予報で現地の降水確率が午前60%以上)の場合は、中止します。天候を含めてご不明の点は、090-4393-9993までお尋ね下さい。

4月 立川市「根川緑道~ 約5km 谷保天満宮」清流に沿って歩きます

【実施日】2021年4月3日(土)
午前 9:00 JR中央線立川駅中央改札
(みどりの窓口前辺り)
【参加費】会員500円 ビジター700円
(保険料他)
【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail
(名前、連絡先、集合場所を明記)
【持ち物】飲み物、雨具、保険証他

【コース】駅 → 根川緑道 → 矢川湧水 →
郷土文化館 → 古民家 → 保谷天満宮 →
JR南武線谷保駅解散12時頃

5月 色とりどりのつつじ、塩船観音「つつじまつり」 丘陵地帯、2万本の花の中を歩きます 約4km

【実施日】5月8日(土)
①午前8時30分 JR中央線三鷹駅3,4番ホーム5号車付近
(快速青梅行、8:34発に乗車)
②午前9時30分 JR青梅線河辺駅改札
【参加費】会員500円、ビジター700円
(入園料¥300各自)
【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail
(名前、連絡先、集合場所を明記)
【持ち物】飲み物、雨具、保険証他

【コース】
駅 → 塩船観音入口 → 山門、拝観つつじ園散策 → 吹上
しょうぶ園 → 河辺駅解散13時頃

6月 あじさい巡り 約5km 「高幡不動~かたらいの路」

【実施日】6月12日(土)
①午前8時30 京王線明大前駅ホーム後ろ(新宿寄り)
②午前9時 京王線高幡不動駅改札
【参加費】会員500円 ビジター700円(保険料他)
【申込み】事前申込 事務局へFAXかMail
(名前、連絡先、集合場所を明記)
【持ち物】飲み物、雨具、保険証他

【コース】駅 → 高幡不動 → 裏山散策 → 高幡城趾 → かたらいの路
→ 南平丘陵公園 → 京王線南平駅解散12時頃

予告 7月31日
ブルーベリー狩り 約3km、5km。毎年大好評の三鷹の農園へ