TAC杉並区上井草スポーツセンターは指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

TAC杉並区　上井草スポーツセンター

成人 子ども 教室

2024年4月 START!

参加者大募集

お申し込み方法

オンライン、ハガキのどちらかでお申し込みください。

オンライン申込

2024年3月11日(月)23:59まで受付。

①ホームページ画面より『教室オンライン申込』をクリックします

②希望の教室を選択し応募します

※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては通常通り受信できない場合があります。

教室オンライン申込はコチラ

ホームページからもお申し込みできます

結果発表　3月18日(月)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限　3月18日(月)～3月31日(日)

ハガキ申込

応募締切 3月11日(月)必着

◎「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

往信用 表面：〒167-0023 杉並区上井草3-34-1 TAC杉並区 上井草スポーツセンター 4月開始定期教室宛

返信用 裏面：記入しないようお願いいたします

返信用 表面：〒000-0000 ○○区○○○

幼児・子どもプール教室

対象年齢　【幼児・アヒル】3歳～未就学児　【ジュニア・育成】小中学生
【ニコニコひよこアクア】2歳半～4歳児とその親

※行政使用,設備メンテナンス等により、開催日及び月会費が変更になる場合があります。※前月末日までに教室カードをお持ちになり総合受付にてお支払いください。※社会の動向に応じて急遽休講となる場合があります。※教室前、教室後に泳がれる方は、1時間入場券の購入が必要となります。

教室名	曜日	時間	対級象	料金	教室内容
ジュニア水泳	月	16:55～17:50	9～12級	5,450円 ※4回/月の場合	クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。
初めてアヒル	火	15:55～16:50	なし		初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。
ジュニア水泳		16:55～17:50	9～12級		クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。
初めてアヒル	水	13:55～14:50	なし		初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。
幼児水泳①		14:55～15:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		15:55～16:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55～16:50	1～7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55～17:50	8～12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。
ジュニア水泳C		18:00～18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①	木	14:55～15:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		15:55～16:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55～16:50	1～7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55～17:50	8～12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。
ジュニア水泳C		18:00～18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①	金	14:55～15:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		15:55～16:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55～16:50	1～7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55～17:50	8～12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。
ジュニア水泳C		18:00～18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①	土	12:55～13:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		13:55～14:50	1～5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		14:55～15:50	1～7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		15:55～16:50	8～12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。
ジュニア水泳C		17:00～17:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内

教室名	曜日	時間	対級象
ニコニコ ひよこアクア	土	10:55～11:50	【2回】3,200円/月 【3回】4,800円/月

ニコニコひよこアクアについて　杉並区子育て応援券の使用が可能です
・月ごとに2回か3回コースからお選び下さい。
・応援券の使用限度額は3,000円/月となります。(2回の場合2,500円迄使用可)
差額分は現金でのお支払いをお願いいたします。
※子育て応援券利用詳細につきましては杉並区のホームページをご確認ください。

認定級

上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。

12級	バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。
11級	平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。
10級	背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。
9級	クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。
8級	クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。
7級	クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。
6級	面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。
5級	面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。
4級	伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
3級	潜りが5秒出来たので、伏し浮き(けのび)を練習します。
2級	顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。
1級	プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を決めるものではありません。

育成

対象	個人メドレー 2分10秒以内
時間	[月～金] 18:00～18:55 [土] 17:00～17:55
月会費	8,380円/月

＊開催日(週6回)自由参加できます

幼児・子どもフロア教室　通年制教室　参加者大募集!

(会場)会議室／小体育室　曜日に★印は小体育室　※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容
幼児バレエ	火	15:00～16:00	4歳～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。
ジュニアバレエ	火	16:15～17:15	小学1年～3年生		各20名	クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。
		17:30～18:30	小学4年～中学生			
幼児HIPHOP	金	15:15～16:15	3歳半～未就学児		20名	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。
小学生HIPHOP	金	16:30～17:30	小学1年～3年生		各30名	基礎を身につけ元気に振付を楽しみます。
		17:45～18:45	小学4年～6年生			
親子体操	土	10:00～10:50	2歳半～4歳と親		20組	保護者の方の体力づくりを応援します。親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力づくりをしましょう!! ※子育て応援券の使用が可能です。
teen's HIPHOP	土	19:00～20:00	中高生		30名	目標を持ってステップアップを目指し楽しく基礎から学びます。
乳幼児体操	金	11:00～11:50	2歳半～3歳		15名	入園前に集団行動に慣れる様に、楽しく運動します。 乳幼児体操は体験教室(1回のみ800円)を行っています。詳しくは上井草スポーツセンター総合受付まで
幼児体操	月★・水	15:15～16:15	3歳半～未就学児		月／20名 水／15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。
小学生体操	月★・水	16:30～17:30	小学生		月／20名 水／15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。
ジュニア体操	月★	17:45～18:45	後転、側転、倒立が1人でできることが望ましいが応相談		20名	マット運動を中心にハンドスプリング、バク転、前宙など小学生体操よりも難度の高い技に挑戦します。
幼児空手	月	16:30～17:30	4歳～未就学児		20名	基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。
小学生空手	月	17:45～18:45	小学生		20名	基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。

お申し込み方法　オンライン申込ページより必要事項をご記入のうえご応募ください。

1. ホームページ画面より『教室オンライン申込』をクリック、またはQRコードを読み込んでいただき申込画面を開きます。
2. 希望のクラスを選択し応募します。

※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては通常通り受信できない場合があります。
※メールがうまく送受信出来ない場合は info@suginami-ttm.com のドメイン指定解除をしてください。

ご兄弟でお申し込みをご希望される場合
① お子さまの人数分の利用者登録を行います。
例：お子さまが2人の場合は利用者登録を2回行います。
※登録には別々のメールアドレスが必要です。2人の場合、2つのメールアドレスが必要となります。
② 登録したそれぞれのメールアドレスでログインし、教室お申し込み手続きを行います。

注意事項
●ハガキ・お電話でのお申し込みはできません。●お申し込みは、メールアドレス1つにつき1名様のみ有効です。(プール教室・フロア体操教室1次申込のみ1名1教室まで)●定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在園・保護者在勤)を優先させていただきます。●お申し込み後、キャンセルされる場合はオンラインページよりキャンセル申込をお願いします。

1次応募締切　3月7日(木) 23:59
※応募締切日以降はお申し込み出来ません。
結果発表　3月12日(火)以降
メールにて順次ご連絡いたします。

2次募集　3月18日(月)
9:00～オンライン随時申し込み
※複数申込可
(満員クラスはキャンセル待ち受付)

成人プールも各種クラス開催中!

(対象:運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。)※都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。
※ 高 マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。
※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

運動レベル
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度
♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪♪ 経験者向け

定期制教室

◎3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)行う、2024年4月から開始の登録制教室です。
◎料金は初めに一括してお支払いいただきます。

プール教室　4月～7月

※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。
練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含みます。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	初回日	教室内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動	月	10:55～11:45	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	18名	4/8	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動		12:55～13:45	中高齢者		18名		水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
元気の出るアクア		19:55～20:45	15歳以上(中学生除く)		8名		水の中でリズムに乗って思いっきり暴れてみませんか!ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
アクアシルバー 高	火	9:40～10:30	60歳以上	5,850円(13回)	18名	4/9	ゆっくりとした動作で音楽に合わせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアビクス(火)		10:40～11:30	15歳以上(中学生除く)	12,870円(13回)	15名		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(火)		13:55～14:45			18名		水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動		18:55～19:45			15名		ちょっとハードに、水の中でのいろいろエクササイズ!	★★★★
のんびり水中運動 高	水	9:55～10:45	60歳以上	5,850円(13回)	16名	4/10	のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOKです。	★
アクアビクス(水)		12:55～13:45	15歳以上(中学生除く)	12,870円(13回)	18名		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
アクアビクス(木)	木	13:55～14:45	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	18名	4/4	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	9:55～10:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	16名	4/5	ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
脂肪燃焼系アクア(金)		10:05～10:55			16名		脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:05～11:55			16名		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55～11:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	15名	4/6	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
脂肪燃焼系アクア(土)		11:55～12:45			15名		脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★

フロア教室　4月～6月

(会場)会議室／小体育室 ★印は小体育室　※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります。　※1回制 ふらっと教室(当日先着10名)

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	初回日	教室内容	レベル
かんたんエアロ9	月	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	4/8	基本のステップを中心にリズムを楽しんで!初めての方でも安心です。	★～★★
【初級】健康法 高		10:00～10:50	60歳以上	4,500円(10回)	30名		ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
エアロ&コンディショニング		12:00～12:50			30名		有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★
ピラティス		13:00～13:50			30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
バレトン 女性限定		19:00～19:50			25名		音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～20:50			30名		一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ	火	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	4/9	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50			30名		ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操 高		12:00～12:50	60歳以上	4,950円(11回)	30名		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ【初級】 女性限定		18:45～19:55	中学生～(女性)	13,310円(11回)	20名		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ ★	水	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	4/10	初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ ★		10:00～10:50			45名		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
ヨガ		11:00～11:50			30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12		12:10～13:00			30名		深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00		8,910円(9回)	30名		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ		14:10～15:00			30名		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪	★★★
ピラティス19		19:00～19:50		10,890円(11回)	30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～20:50			30名		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
【中級】健康法 ★	木	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	8,910円(9回)	30名	4/4	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます	★★★
ピラティス ★		10:00～10:50			40名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
ジャズダンス		11:10～12:00			30名		リズミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00			30名		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
骨盤エクササイズ		13:10～14:00			30名		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操 高		14:10～15:00	60歳以上	4,050円(9回)	30名		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳【初級】(カンカ24式)		15:15～16:05	15歳以上(中学生除く)	8,910円(9回)	30名		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳【中級】(カンカ24式)		16:30～17:20	15歳以上(中学生除く)(経験者)		30名		太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★
ヨガ		19:00～19:50	15歳以上(中学生除く)		30名		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00			30名		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★
オリジナルヨガ9	金	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	4/5	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50		10,890円(11回)	30名		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操 高		12:00～12:50	60歳以上	4,950円(11回)	30名		高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	★
オリジナルヨガ14		14:00～14:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～19:50		11,880円(12回)	30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ラテンダンス		20:00～20:50			30名		簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	4/6	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します	★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00			30名		ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00			30名		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★
格闘技シェイプ		14:10～15:00			30名		パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★
リラックス・ヨガ		15:15～16:05			30名		リラックスした空間の中で、 様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50			30名		HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP		18:00～18:50			30名		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	4/7	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ		10:10～11:00			30名		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★
ボクシングシェイプ		11:10～12:00			30名		正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。	★★★
アロマストレッチ		12:10～13:00			20名		アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです!	★
健康いきいき体操		13:10～14:00			20名		メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を過ごせる身体作りを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:00			30名		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス		15:30～16:20			30名		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに!	★★
NEW! ZUMBA		16:40～17:30			30名		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。	★★★

お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は表面をご覧ください。

※記載の金額は全て税込表記となります。