


大人のサッカー教室 女性&初心者クラス

なにか身体を動かしてみたい…そんな人大募集！
体力に自信のない方や初心者の方向けのイベントです
サッカーのことはよく分からない…それでも大丈夫！
FC東京普及部コーチ  が丁寧にサポートします！

日時

2月4日(日)
13:20~14:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

20歳以上の女性または
サッカー未経験者・初心者の男性
※定員20名
※「大人のサッカー教室
試合たくさんクラス」との重複は不可

申込

申込開始 → 1月15日9:00~
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円
※当日施設受付でお支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】大人のサッカー教室 女性&初心者

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○

そうでない方は×

※1/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら




上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

大人のサッカー教室 試合たくさんクラス

時間がなくサッカーができない…そんな経験者の方必見！
お休みの日に、久しぶりに、身体を動かしてみませんか？
経験者ならではの少し難しい練習にもチャレンジ！
FC東京普及部コーチ  と一緒にボールを蹴りましょう！

日時

2月4日(日)
15:20～16:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

20歳以上のサッカー経験のある方
※定員20名
※「大人のサッカー教室
女性&初心者クラス」との重複不可

申込

申込開始 → 1月15日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円
※当日券売機にてチケットを購入し
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com
【件名】大人のサッカー教室 試合たくさん
【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)
(2)年齢
(3)お電話番号
(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○
そうでない方は×

※1/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

個サル (個人参加型フットサル)

当日集まった皆さんでチームをつくり、
楽しくフットサルの試合を行います！
エンジョイ志向の仲間たちと一緒に
ボールを蹴ってみませんか？

日時

2月4日(日)・11日(日)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

20歳以上の方
※定員40名

申込

申込開始 → 1月15日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:720円
※当日券売機にてチケットを購入し
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】個サル

【本文】(1)参加希望日

(2)参加者氏名(ふりがな)

(3)年齢

(4)お電話番号

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

ボールで 楽しく遊ぼう！

体を動かすことの楽しさ、ボールをつかう運動の魅力を、
あそびの中で子供たちに伝えます。
ボールを、投げたり蹴ったりついたり持って走ったり…
最後には少しだけサッカーの試合を体験します。

日時

2月11日(日)
①13:10～14:00
②14:20～15:10

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

①年少・年中
②年長・小学1年生
※定員各20名

申込

申込開始 → 1月15日9:00～
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】ボールで楽しく遊ぼう

【本文】(1)お子様氏名(ふりがな)

(2)学年・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤(保護者)

の方は○、そうでない方は×

参加費

おひとり:510円
※当日総合受付にて
お支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル
運動靴

※1/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

FC TOKYO

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

1DAY サッカー体験会

サッカーの楽しさは、やってみなければ分からない！
みんなで一緒にサッカーの魅力を体感してみませんか？
ルールなどが分からなくても、大丈夫！
プロのコーチが優しくサポートします！

日時

2月11日(日)
15:30～16:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

小学2～5年生
※定員20名

申込

申込開始 → 1月15日9:00～

- ①電話にて申込:03-3390-5707
- ②施設総合受付にて申込
- ③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円
※当日総合受付にて
お支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】1DAYサッカー体験会

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)学年・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤(保護者)
の方は○、そうでない方は×

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて
運動靴または
トレーニングシューズ(スパイク不可)

※1/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます

ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください

※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、

上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、

その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合

返金いたしませんので予めご了承ください

②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください

④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが

保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

ボールとあそぼう！
ママと娘の



女の子 & ママ対象♥

さくらんぼ広場

コーチも参加者もみんな女性なので安心です！

はじめてでも大丈夫！女性コーチが優しく丁寧にサポートします！

身体を動かすことが好きな女の子、

ボールあそびに興味がある女の子、

わたしたちと一緒にあそびませんか？？



対象
日時

- 2・3歳の女の子とその保護者(女性)
 - ①2月12日(月・祝)9:00~9:50
 - ②2月28日(水)10:00~10:50
- 4歳~未就学の女の子とその保護者(女性)
 - ①2月12日(月・祝)10:00~10:50
 - ②2月28日(水)11:00~11:50

※定員各20組40名
※1名のお子様につき
1名の保護者様のご参加が必須です
※参加されるお子様の他に乳幼児を
『抱っこして』や『おぶって』の参加不可

参加費

一組:610円/各回
※当日施設受付でお支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル
運動靴

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

申込

申込開始 → 1月15日9:00~
①電話にて申込:03-3390-5707
②施設総合受付にて申込
③メールにて申込:下記を参照してください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】さくらんぼ広場

【本文】(1)参加希望日

(2)お子様氏名(ふりがな)・年齢

(3)保護者氏名(ふりがな)・年齢

(4)お電話番号

(5)杉並区在住・在学・在勤(保護長)
の方は○、そうでない方は×

※1/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部女性コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

FC TOKYO

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

キッズ ドッジボール

ドッジボールであそぼう！

ボールを取る練習、ボールをよける練習もします。

そしてルールを確認したら、いざ試合！

みんなで楽しくドッジボールをしませんか？

日時

2月18日(日)
13:20～14:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

小学生全学年とその保護者
※定員24名

申込

申込開始 → 1月15日9:00～

- ①電話にて申込:03-3390-5707
- ②施設総合受付にて申込
- ③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円
※親子でご参加の場合、
おひとりずつ参加費を頂きます
※当日総合受付にてお支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】キッズドッジボール

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)学年・年齢

(3)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル・運動靴

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます
三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②眼鏡を着用してのご参加は、安全上ご遠慮ください ※スポーツ眼鏡は可
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター
妙正寺体育館
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内