

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

5月27日(日)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

20歳以上の方
※定員40名

申込

申込開始 → 4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 柏木・小林・武内

上井草 ボールあそび 広場

ボールあそびを通して、
からだを動かすことの楽しさや
なにかができるようになる楽しさを
親子で一緒に体感しませんか？

時にうまくいかなくても大丈夫！
できることからひとつずつ、
やる気を引き出す声かけで
コーチが優しくサポートします！

不安な点、不明な点は
お気軽にお問い合わせください！

日時・場所

2018年5月12日(土) 3階小運動場(屋外)

①9:00～9:40

②10:00～10:50

対象

①3歳児とその保護者

②4歳～未就学児とその保護者

※各回15組30名定員

※1名のお子様につき

1名の保護者様のご参加が必須

※参加者の他に乳幼児を

『抱っこして』や『おぶって』の参加不可

参加費

1組720円

※当日施設総合受付にてお支払いください

お問合せ先・申込方法など、詳しくは裏面へ

指導担当

FC東京 普及部コーチ



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/>

申込方法

4月15日9:00～

①電話申込 ☎03-3390-5707

②総合フロントにて申込

③メールにて申込 ✉fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】上井草ボールあそび広場

【本文】お子様氏名(ふりがな)/お子様年齢/保護者様氏名(ふりがな)/保護者様年齢/電話番号

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

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 柏木・小林・武内

女性 & 初心者向け 個サル

ボールと一緒に蹴ってみませんか？
女性の方・初心者の方限定の個サルです
サッカー・フットサルをやるのは初めての方、大歓迎！
ルールなどはFC東京普及部コーチがサポートします！

日時

5月12日(土)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

20歳以上の方
女性または
サッカー・フットサル初心者の男性
※「個サル」との重複不可 ※定員40名
※競技志向の方はご遠慮ください

申込

申込開始 → 4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】女性初心者向け個サル
【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)
(2)年齢
(3)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル
運動靴または
トレーニングシューズ

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 柏木・小林・武内

親子サッカー教室70

～ママ限定～

サッカーの経験がなくても大丈夫！

親子で協力したり、参加者全員で楽しめるよう、

FC東京普及部コーチ  がサポートします！

ボール運動で一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

日時

5月20日(日)

①9:20～10:30

②11:00～12:10

場所

上井草スポーツセンター

3F 小運動場(屋外)

対象

①年中・年長とその保護者(女性)

②小学1～3年生とその保護者(女性)

※定員各回30組60名

申込

申込開始 → 4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

一組:720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(**スパイク不可**)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】親子サッカー

【本文】(1)お子様氏名(ふりがな)・学年

(2)保護者氏名(ふりがな)・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在園・在学・在勤(保護者)
の方は○、そうでない方は×

※4/25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 柏木・小林・武内

大人と子どもの

サッカー

にゅうもんどうじょう

入門道場

2018年5月27日(日) 13:20 ~ 14:50

上井草スポーツセンター
3階 小運動場(屋外)

10歳以上のサッカー初心者の方

※大人のみ・子どものみ・親子での参加可

来
た
れ
門
下
生

みんなで楽しく、サッカーの基本的な技術練習をします。
また、より理解を深めるために、専門用語の解説も行います。

あなたも道場に入門して、サッカーの
技術・知識を身につけよう！

指導
担当

FC東京普及部コーチ



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

※大人のみ・子どものみ・親子での参加可

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/>

申込
方法

4月15日9:00～ ※4/25まで区民優先期間(区外の方は4/26～)

①電話申込 ☎03-3390-5707

②総合フロントにて申込

③メールにて申込 ✉fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】入門道場

【本文】氏名(ふりがな)/学年・年齢/電話番号

区内(在住・在勤・在学)の方は○、区外の方は×

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・連絡にのみ利用いたします



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 柏木・小林・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

5月27日(日)
15:20～16:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

20歳以上のサッカー経験のある方
※定員20名
※「大人と子どものサッカー入門道場」
との重複不可

申込

申込開始 → 4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
※当日施設受付にて
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 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×

※4/25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 柏木・小林・武内