

女性 & 初心者向け 個サル

サッカー・フットサルをやるのは初めての方、大歓迎！
みんなで練習した後、チームに分かれて
楽しくフットサルの試合をします！
FC東京スタッフがサポートするので安心です！

日時

6月2日(土)
11:20～12:50

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 → 5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

あなたのお子様は、今まさにゴールデンエイジ!!

親子で学ぼう！スポーツ体験型セミナー

プレイヤー グッド サポーター になろう!!

神経回路の形成が著しく、最も感性豊かな「ゴールデンエイジ期」

あなたのお子様は、今まさにその時期を迎えています

そんなお子様を支える周囲の大人のあり方や、

この時期に大切な要素を含んだ運動の仕方など、

実際の体験を交えて、皆さんの疑問にお答えしながら、解説します!!

日時

2018年6月10日(日) 9:15～10:45

場所

上井草スポーツセンター
3階小運動場(屋外)

対象

小学1～4年生とその保護者

※30組60名定員

参加費

1組 1,020円

持ち物

筆記用具・飲み物・着替え

※運動用具は全てこちらでご用意しますので、
ボールの持ち込みはご遠慮ください

上井草スポーツセンター 3階小運動場にて

	保護者さま	お子さま
9:15 	親子で一緒に	
10:00	運動体験	
10:00 	講義 及び	引き続き
10:45	質疑応答	運動体験

講師

中村 淳(FC東京)・安藤 孝太郎(FC東京)



申込方法など、詳しくは裏面へ

講師

安藤 孝太郎(FC東京) JFA公認B級 JFA公認キッズリーダー・インストラクター 他
権東 勇介(FC東京) JFA公認B級

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

5月15日9:00～ ※5/25まで杉並区民優先期間(区外の方は5/26～)

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】グッドプレーヤー・グッドサポーターになろう！

【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 / 区民(在住・在学・在勤)の方は○、区外の方は×

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
- ⑤気分が悪くなるなど、急な体調不良の際はスタッフへお声がけください

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

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

6月10日(日)・24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 → 5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

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6月17日(日) 9:20 ~ 10:50

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

5月15日9:00～ ※5/25まで区民優先期間(区外の方は5/26～)

- 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

6月17日(日)
11:20~12:50

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 → 5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×

※5/25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

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

6月23日(土)

① 2・3歳の女の子とその保護者(女性)

9:00～9:50

② 4歳～未就学の女の子とその保護者(女性)

10:00～10:50

※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(屋外)

申込

申込開始 → 5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)お子様氏名(ふりがな)・年齢

(2)保護者氏名(ふりがな)・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤(保護者)
の方は○、そうでない方は×

※5/25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

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

きらきらエンジョイ サッカー教室

「身体を思いきり動かす楽しさ」「スポーツの楽しさ」を
仲間たちと一緒に味わいませんか？

知的障がいのある方を対象に教室を定期開催中！

指導は障がい者指導経験のあるコーチが担当します！

日時

6月24日(日)

- ①13:10～14:00
- ②14:05～14:55

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場(屋外)

対象

- ①知的障がいのある小・中学生
 - ②知的障がいのある16歳以上の方
- ※定員各20名

申込

申込開始 → 5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:fc-ivent@suginami-ttm.com

参加費

おひとり:610円
※当日総合受付にてお支払いください

★申込方法★

下記事項をお伝え・ご記載ください

- (1)参加者氏名(ふりがな)
- (2)学年・年齢
- (3)お電話番号
- (4)参加歴の有無・事前連絡事項等
- (5)杉並区在住・在学・在勤の方は○
そうでない方は×

持ち物

着替え・飲み物・タオル・運動靴

※5/25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 普及部コーチ他



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