

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7月8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

おひとり/510円

当日総合受付にて  
お支払ください

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



持ち物

運動のできる服・運動靴(スパイク不可)・飲み物・タオル・着替え

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

6月15日9:00～ ※6/25まで区民優先期間(区外の方は6/26～)

- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上で  
ご参加ください

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・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

7月8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」  
との重複申込不可

申込

申込開始 → 6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×

※6/25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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

7月8日(日)・14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  
※定員40名  
※「女性・初心者向け個サル」との  
重複申込不可

申込

申込開始 → 6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

★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

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)

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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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7月14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

6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](mailto: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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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！  
30代～40代の女性も楽しく参加しています！  
FC東京スタッフがサポートするので安心です！  
みんなで練習をした後、フットサルの試合をしましょう！

日時

7月29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  
女性または  
サッカー・フットサル初心者の男性  
※「個サル」との重複申込不可  
※定員40名  
※競技志向の方はご遠慮ください

申込

申込開始 → 6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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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