

スポーツフェスティバル参加方法

上井草スポーツセンター

電話での予約、または直接上井草スポーツセンターまでお越しください。(毎月第3木曜日は休館日です)

事前申込 電話での予約はこちら **03-3390-5707** 9月13日(金) 午前10:00~受付開始(先着順)
 ※杉並区在住・在学・在勤・在園の方優先。9月24日(火)以降、定員に空きがある場合は区外の方もお申し込み可。
 ※当日、定員に空きがある場合は先着順で受付となります。

当日申込 当日、直接会場にお越しください。受付時間から先着順となります。定員になり次第、受付終了。
随時申込 当日、直接会場にお越しください。定員制限なし。開催時間内に随時ご参加ください。

妙正寺体育館

電話での予約、または直接妙正寺体育館までお越しください。(毎月第2木曜日は休館日です)

事前申込 電話での予約はこちら **03-3399-4224** 9月13日(金) 午前10:00~受付開始(先着順)
 ※杉並区在住・在学・在勤・在園の方優先。9月24日(火)以降、定員に空きがある場合は区外の方もお申し込み可。
 ※当日、定員に空きがある場合は先着順で受付となります。

当日申込 当日、直接会場にお越しください。受付時間から先着順となります。定員になり次第、受付終了。
随時申込 当日、直接会場にお越しください。定員制限なし。開催時間内に随時ご参加ください。

テニスイベント申し込み方法

※オンラインまたはハガキのどちらか一方でお申し込みください

オンライン申込 教室オンライン申し込みはコチラ
 ホームページからも申し込みできます。

応募締切 9月27日(金) 23:59まで
結果発表 (10月1日(火))以降、順次メールにてお知らせいたします。

※当落に関してはマイページからも確認できます。

1 ホームページ画面より「教室オンライン申込み」をクリックします

2 利用者登録を行います

3 登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します
 ※フリームールアドレスでの登録・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

ハガキ申込 「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

9月27日(金)必着
 ※ハガキは必ず、往復ハガキをご使用ください。
 ※結果発表は(10月1日(火))以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
 ※テニス教室の重複申込はできません。
 ※親子テニス教室は親子連名でご記入ください。
 ●定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
 ●ご当選された方は、当日お申し込みいただいたご本人様必ずお越しください。●さざんかねっにご登録いただけない方でもお申し込みができます。
 ●区外の方はお申し込みできません。●消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
〒167-0033 杉並区清水3丁目12 妙正寺体育館 テニス部 教室申し込み係	お記入しないよう お返し致します	〒000-0000 返信	①申し込みイベント、希望時期 ②申込み者氏名 フリガナ・性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥杉並区在住・在勤・在学のいずれかを明記

杉並区在住・在勤・在学の15歳以上(中学生除く)の方へ

妙正寺体育館スポーツフェスティバル10/14

屋外テニスコート無料貸出

お1人様、①~④より1つお申し込みいただけます。
 ① 9:00~11:00 ② 11:00~13:00
 ③ 13:00~15:00 ④ 15:00~17:00
 ※①②③は1面、④は2面貸出いたします。 ※コートのご指定はできません。
 ※重複申込みはできません。 ※オンライン申込では申込みできません。

■お申し込み期間
9月13日(金)~27日(金) 必着

※ハガキは必ず、往復ハガキをご使用ください。
 ※結果発表は(10月1日(火))以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
 ●15歳以上(高校生)から申込可。●定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。●ご当選された方は、当日お申し込みいただいたご本人様必ずお越しください。●当日は返信用ハガキに必要事項を記入の上お持ちください。●さざんかねっにご登録いただけない方でもお申し込みができます。●区外の方はお申し込みできません。●消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください
 ハガキの記入方法は(別紙)をご参照ください。

上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL 03-3390-5707



開館時間 月曜日~土曜日=9:00~22:30
 日曜日・祝日=9:00~21:00

休館日 毎月第3木曜日、年末年始
 ※施設保守などによる臨時休場があります。

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分 ●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分 ●JR中央線・地下鉄丸の内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園」または「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分、もしくは「上井草保健センター循環」行きに乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分 ●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

TEL 03-3399-4224



利用時間 9:00~21:00
 ※テニスコート9:00~17:00

休館日 毎月第2木曜日・年末年始
 (他に施設保守などで臨時休場有)

電車 西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分
バス JR・地下鉄丸の内線「荻窪駅北口」から関東バス「下井草駅」行きに乗り「妙正寺池」下車徒歩2分
 ※駐車場はありません。公共交通機関もしくは自転車でお越しください。(自転車は90台程度、駐車場は貸がい者用・荷物のみ)

上井草スポーツセンター・妙正寺体育館は指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

●このチラシは再生紙を使用しています。

上井草の秘宝を探せ!!

がっばからの挑戦状

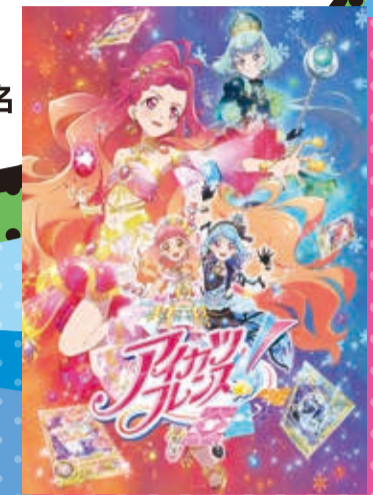
先着200名様まで景品あり
【時間】 9:30~16:30
【受付】 随時 **【対象】** 来館者

1階総合受付で挑戦状を受け取ろう!

「アイカツフレnds!」のダンスで一緒にアイカツ!

テレビアニメ/データカードダス「アイカツフレnds!」の曲にあわせて、みんなで一緒にダンス!

【時間】 ①9:45~10:45 ②11:00~12:00
【受付】 各回15分前
【対象】 小学生以下
【定員】 各40名



上井草スポーツ

スポーツフェスティバル 2019

10.14(月・祝) 同時開催!

いろんなスポーツを
 楽しんで健康になるう!!
 当日はプール・トレーニング
 ルームを無料開放しています!

参加費無料

スポフェスビンゴ

〜おぼんじ〜
 上井草SCと妙正寺体育館の2施設でカップスタンプを集めてオリジナルグッズをGETしよう!
先着100名様まで景品あり
【時間】 9:00~16:00
【受付】 随時 **【対象】** 来館者

2施設共同イベント

ピエロのパフォーマンス
 どこかの時間でピエロがプレゼントを持って現れます
【時間】 11:00~16:00

妙正寺体育館

体力測定・体組成測定

【時間】 10:00~15:00(最終受付14:30)
【対象】 15歳以上(中学生除く) **【受付】** 随時 **【定員】** 制限なし

随時申込

ショートプログラム

- 10:30~11:00 ボールエクササイズ
- 11:30~12:00 コアコンディショニング
- 13:15~13:45 かんたんピラティス
- 14:15~14:45 肩こり予防ストレッチ

【対象】 15歳以上 **【受付】** 各15分前 **【定員】** 各20名
 (中学生除く)

当日申込

体力レベルを把握し、今後の運動の参考にしてみたいかですか?
 ショートプログラムのみ

当日参加OKのイベントも盛りだくさん! 詳しくは、中面をご覧ください

【個人情報保護方針】指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、実践し維持いたします。①個人情報保護方針に示した範囲内で適法かつ公平な手段によって個人情報を収集・管理し、個人情報の漏失・毀滅・改ざん及び漏洩等がないようします。②個人情報を法令による正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。③お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除することを請求することができます。※表示価格すべて税込です。



http://www.suginami-ttm.com
 ホームページもご覧ください!



スタッフブログ 施設紹介・教室内容・イベント情報について、新しい情報が随時更新されるようになりました。
 公式Twitter 施設の旬な情報をアップ!
 公式フェイスブック 仲間同士の交流をもっと深めよう!

10.14 上井草スポーツセンターイベントプログラム

● 体育館 ● 小体育室 ● トレーニングルーム ● 1Fロビー ● 25mプール・幼児プール 運動できる服装でお願いします。 ● 室内シューズをお持ちください。

■ 運動場 ■ 小運動場 ● 屋外施設のプログラムは悪天候により中止の場合もございます。(各イベントの開始1時間前にお問い合わせください。またはHPをご確認ください) ● 一部プログラムは、急遽予定変更する可能性があります。 ● 直接会場へお越しください。

段ボール迷路

【時間】9:30~12:00
13:00~16:00

【受付】随時 【定員】100名 【対象】来館者

段ボール迷路に隠されたキーワードを探して出口に進め!

随時申込

たこやき先生の縁日

【時間】9:30~12:00
13:00~16:00

【受付】随時 【定員】200名 【対象】来館者

たこやき先生の縁日がパワーアップ!
今年は射的やミニゲームも登場!

随時申込

かるたdeスポーツ

【時間】9:30~10:20
11:00~11:50

【受付】15分前 【定員】40名 【対象】来館者

巨大かるた登場!
走って取って目指せる名人!

当日申込

スポーツチャンバラ体験会

【時間】13:00~15:00

【受付】随時 【定員】200名 【対象】来館者

気軽に楽しめる
スポーツチャンバラに挑戦!

随時申込

ぴよぴよ親子アスレチック

【時間】11:30~11:50

【受付】15分前 【定員】30名(15組)
【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

親子で水中サーキットに挑戦!

当日申込

かつぼの川流れ

【時間】12:00~12:20

【受付】15分前 【定員】30名
【対象】誰でも(一人で泳げないお子さまは保護者同伴)

かつぼ君がプールに登場??

当日申込

ぐるぐるロール

【時間】12:30~13:20

【受付】15分前 【定員】80名
【対象】誰でも

アquareoll 1回2分 定員3名

当日申込

走って跳んでつかまえて!

【時間】13:30~14:20

【受付】15分前 【定員】150名
【対象】誰でも(一人で泳げないお子さまは保護者同伴)

水の上走っちゃおう?
大ジャンプをしてチャンスを狙え!

当日申込

オリンピック種目を体験しよう! バスケットボール

【時間】15:20~16:50

【受付】15分前 【定員】20名
【対象】小学生

オリンピック種目のバスケットボールを体験しよう!

事前申込

アイカツダンス!

【時間】①9:45~10:45
②11:00~12:00

【受付】各回15分前 【定員】各回40名
【対象】小学生以下

「アイカツフレンズ!」のダンスと一緒にアイカツ!
※未就学児は保護者参加が必須です。

事前申込

チャレンジ逆上がり(幼児)

【時間】13:00~13:30

【受付】10分前 【定員】15名
【対象】幼児

握り方から基本の姿勢をマスターしよう!

事前申込

チャレンジ逆上がり(小学生)

【時間】13:40~14:10

【受付】10分前 【定員】15名
【対象】小学生

逆上りのコツ教えます!

事前申込

ドルフィンチャレンジ

【時間】14:30~14:50

【受付】15分前 【定員】20名
【対象】25m以上泳げる小学生以上

定ひれを使ってらくらくスイム!

当日申込

4泳法【ワンポイントアドバイス】

【時間】15:00~15:40

【受付】15分前 【定員】10名
【対象】中学生以上

気になる泳法のワンポイントアドバイス
いたします

当日申込

チャレンジ ターン

【時間】16:00~16:20

【受付】15分前 【定員】10名
【対象】25m以上泳げる小学生以上

クイックターンに挑戦します!

当日申込

タイムトライアル

【時間】16:30~16:55

【受付】15分前 【定員】30名
【対象】25m完泳出来る人

挑戦者募集!
自分の記録にチャレンジ!

当日申込

跳び箱(幼児)~開脚跳び~

【時間】14:20~14:50

【受付】10分前 【定員】15名
【対象】幼児

跳び箱が飛べるジャンプの仕方教えます!

事前申込

跳び箱(小学生)~開脚跳び~

【時間】15:00~15:30

【受付】10分前 【定員】15名
【対象】小学生

目指せもんすたーBOX!!

事前申込

ダンベルシェイプ

【時間】16:00~16:45

【受付】10分前 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

ダンベルをつかってハードにエクササイズ!

当日申込

シェイプファイト

【時間】16:55~17:55

【受付】10分前 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

キックやパンチの動作を取り入れた
エクササイズ!

当日申込

フットパーンシェイプアクア

【時間】17:00~17:30

【受付】15分前 【定員】15名
【対象】中学生以上

ハード系アクアビクスに挑戦!

当日申込

ゲートボール体験会

【時間】10:00~12:00

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】来館者

ゲートボールを体験しよう!
様々なミニゲームに挑戦

随時申込

サッカー コーチと対決

【時間】①10:00~10:45
②11:00~11:45

【受付】随時 【定員】制限なし 【対象】来館者

FC東京のコーチとサッカーの試合で対決

随時申込

スピードガンコンテスト!

【時間】13:00~15:00

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】来館者

投球スピードを計測

随時申込

初めてのトレーニング

【時間】9:00~20:50

【受付】随時 【定員】20名
【対象】15歳以上(中学生除く)

初めてトレーニングルームを利用する方
にマンなどの使用方法をご案内します

随時申込

無料健康相談 骨盤・背骨の歪みチェック

【時間】10:00~16:00

【受付】随時 【定員】100名
【対象】15歳以上(中学生不可)

お悩み相談承ります。

随時申込

ボールプール

【時間】9:00~17:00

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

幼児プールにボールとヌードルが登場!

随時申込

ぐるぐるロール

【時間】9:30~9:50

【受付】15分前 【定員】40名
【対象】誰でも

アquareoll 1回2分 定員3名

当日申込

サッカーアトラクション キックターゲット

【時間】①10:00~11:00 ②11:30~12:30
③13:30~14:30 ④15:00~16:00

【受付】随時 【定員】制限なし 【対象】来館者

的を狙ってキック。いくつ的に入るか挑戦

随時申込

フライングディスク

【時間】13:00~15:30

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】来館者

フライングディスク(フリスビー)で
いろいろなゲームに挑戦

随時申込

親子野球教室

【時間】10:30~12:00

【受付】15分前 【定員】80名(40組)
【対象】年中・年長と保護者

初めてのキャッチボールやバッティング、
ミニゲームなどに挑戦。野球未経験のお父さん・お母さんでもOK

事前申込

親子サッカー教室

【時間】13:30~14:20

【受付】15分前 【定員】60名(30組)
【対象】年中/年長親子

親子で楽しく、サッカーの面白さを体験

事前申込

ステップサーキット

【時間】10:00~10:20

【受付】15分前 【定員】15名
【対象】中学生以上

踏み台昇降を水中で行います!

当日申込

グローブアクアビクス

【時間】10:30~10:50

【受付】15分前 【定員】15名
【対象】中学生以上

水の抵抗を使ってしっかり運動!

当日申込

のびのび水中ストレッチ

【時間】11:00~11:20

【受付】15分前 【定員】15名
【対象】中学生以上

浮力を利用してゆったりのんびりストレッチ!

当日申込



未就学児のための芝生とボールの広場

【時間】10:00~12:00

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】未就学児

小さいお子さまのためのボールと芝生の広場

随時申込

スポーツデビュー

【時間】10:00~12:00

【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】来館者

様々なスポーツミニゲームに挑戦

随時申込

スマイルサッカー教室

【時間】15:00~16:00

【受付】15分前 【定員】20名
【対象】小学生

障がいの有る無しに関わらず楽しくサッカーを
体験します。指導担当はFC東京

事前申込

弓道体験会

【時間】13:00~16:00

【受付】随時 【定員】120名
【対象】小学3年生以上

弓道の体験会
初めての方でも指導員のもと、
安全に体験できます

随時申込

● 水着・水泳帽の着用が必要です。 ● オムツが取れていないお子さまはプールに入場できません。
● 小学3年生以下の方は水着・水泳帽子を着用する大人の付き添いが必要です。付き添いは16歳以上の大人1名に対し3名まで入場できます。

10.14 妙正寺体育館イベントプログラム

■ 体育館A ■ 体育館B ■ 小体育室 ■ テニスコート(屋外) テニスイベントは屋外シューズが必要です ● 室内シューズをお持ちください。

託児ご希望の方は事前申込みの際、
託児希望とお伝えください。

テーブルポッチャ 体験会

【時間】10:00~15:00

【受付】随時(最終受付14:30)
【対象】どなたでも

パラリンピック正式種目「ポッチャ」の
コンパクト版を妙正寺で体験してみませんか。

随時申込

車椅子乗車体験

【時間】10:00~15:00

【受付】随時(最終受付14:30)
【対象】どなたでも

車椅子・スポーツ車椅子に実際に乗車して
操作をしてみませんか。

随時申込

特別プログラム ボールでチャレンジ

【時間】9:45~10:35

【受付】15分前 【定員】40名(20組)
【対象】3歳~未就学児とその保護者

ボール遊びを通して、楽しみながら運動能力を
高めていきます。またその中で創造力や
協調性を身に付ける総合プログラムとなります。

事前申込

オリンピックによるバスケットボール教室

【時間】10:55~12:10

【受付】15分前 【定員】40名
【対象】小学生以上のバスケットボール経験者

オリンピックによるバスケットボールの
クリニックになります。

事前申込

リラクゼーションヨガ

【時間】11:30~12:30

【受付】15分前 【定員】35名
【対象】中学生以上

昼食前にストレスフリーな時間を
体感してみませんか?!

事前申込

リラクゼーションヨガ 託児あり

【時間】11:30~12:30

【受付】15分前 【定員】5名
【対象】1~4歳までのお子さまをお持ちの方

保育士がイベント中にお子さまをお預かりします。
※参加者1名につきお子さま1名まで

事前申込

ストロングヨガ

【時間】13:30~14:30

【受付】15分前 【定員】30名
【対象】中学生以上

様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせながら、
少しずつ強度を高めていながら、心と身体の
バランスを整えます。

事前申込

ミニゲーム広場

【時間】15:00~16:00

【受付】随時
【対象】どなたでも

様々な種類のミニゲームにチャレンジ!!
子ども~大人まで気軽に参加できます。

随時申込

ボールゲーム教室①

【時間】13:15~14:15

【受付】15分前 【定員】20名
【対象】年中・年長

ドイツ発祥のボール運動プログラムとなります。
※年長はどちらかを選択

事前申込

ボールゲーム教室②

【時間】14:30~15:30

【受付】15分前 【定員】20名
【対象】年長~小学3年生

ドイツ発祥のボール運動プログラムとなります。
※年長はどちらかを選択

事前申込

ピラティス

【時間】9:00~10:00

【受付】15分前 【定員】35名
【対象】中学生以上

全身のバランスを整えながら
しなやかな身体作りを目指します。

事前申込

格闘技シェイプ

【時間】10:15~11:15

【受付】15分前 【定員】30名
【対象】中学生以上

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しょう!!

事前申込

親子テニス教室①

【時間】9:10~10:10

【受付】15分前 【定員】20名(10組)
【対象】4歳~小学1年生までのお子さまと保護者

柔らかいスポンジボールなどを使い、
テニスの楽しさを
親子と一緒に体験しましょう!

オンライン申込 ハガキ申込

親子テニス教室②

【時間】10:25~11:25

【受付】15分前 【定員】20名(10組)
【対象】小学2~6年生までのお子さまと保護者

柔らかいスポンジボールなどを使い、
テニスの楽しさを
親子と一緒に体験しましょう!

オンライン申込 ハガキ申込

初中級テニス教室

【時間】11:40~12:50

【受付】15分前 【定員】10名
【対象】中学生以上

安定したストロークと前衛の
基本の動きを覚えて
ダブルスのゲームをしましょう!

オンライン申込 ハガキ申込

中上級テニス教室

【時間】13:35~14:45

【受付】15分前 【定員】10名
【対象】中学生以上

並行陣(ボレー戦)に持ち込めるように、
ボレーの安定性を高めましょう!

オンライン申込 ハガキ申込

持ち物チェックシート みんな持ったかな?

運動できる服装 体育館履き 汗ふきタオル 飲み物

レンタル用品

水着(男・女).....200円
ヘアタオル.....50円
バスタオル.....100円

運動靴.....200円
ハーフパンツ.....200円
ポロシャツ.....200円

● 内容は現時点での予定のため、変更になる場合もございます。詳細は
直接受付までお問い合わせください。● 各種プログラムには無料で参
加いただけます。● 尚、各イベントの定員は、予定定員です。● プール
の入場は、日常生活でオムツが取れたお子さまからになります。

お申し込み方法はウラ面をご覧ください!