

# 女性 & 初心者向け 個サル

中・高校生の女性も  
参加OK♪

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

11月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

サッカー・フットサル初心者の男女  
(中学生以上)  
※「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  
※高校生以下で初参加の方は同意書の  
提出が必要です。

申込

申込開始 → 10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:730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(スパイク不可)

※お申込みは先着順となります

詳しくは裏面をご確認ください

担当

FC東京



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。  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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・森川

# 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

11月3日(日)・17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  
※『女性&初心者向け個サル』との重複不可  
※定員40名

申込

申込開始 → 10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:730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)

※お申込みは先着順となります

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。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

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・森川

# 親子サッカー教室 70

お父さん、お母さん！

お子さんと一緒に、身体を動かしませんか？  
協力したり対決したり…親子だからこそ楽しい  
ボールを使ったプログラムをご用意しています！

日時

11月10日(日)  
①9:30～10:40  
②11:00～12:10

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

①3歳～未就学児とその保護者  
②小学1～4年生とその保護者  
※定員各回30組60名

申込

申込開始 → 10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:730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

★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×

※お申込みは先着順となります。

※10/25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。  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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・森川

# 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

11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

対象

20歳以上のサッカー経験のある方  
※定員20名

申込

申込開始 → 10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:520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・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×

※お申込みは先着順となります。  
※10/25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。  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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・森川