# 上井草スポーツセンター

10.11(日)同時開催!!

# スポーツフェスティバル2020

参加費無料

プール・トレーニングルームの利用時間は1時間半となります
※利用制限があるため、ご希望のイベントにご参加いただけない場合がございます

主催：TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

## 上井草の秘宝を探せ!!

かっぱからの挑戦状

1階総合受付で挑戦状を受け取ろう！

【時間】9：30～16：30
【受付】随時【対象】来館者

## テニスコート無料貸出

お1人様、①～④より1つお申込みいただけます。
① 9:00～11:00 ②11:00～13:00
③13:00～15:00 ④15:00～17:00
※①②③は1面、④は2面貸出いたします。コート指定不可。
※重複申込はできません。
【対象】15歳以上(中学生除く)

# 妙正寺体育館

## スポーツフェスティバル参加方法

### ◆オンライン申込み◆

【申込みの流れ】

①ホームページまたは下記QRコードより【教室オンライン申込】にアクセス
②初めてご利用の方は利用者登録、登録済みの方はログインを行う
③登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募する

※お申込みは、メールアドレス1つにつき1名様のみ有効です。
※参加する方のお名前でご登録ください。
※フリーメールアドレスでのご登録・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。うまく送受信できない場合はinfo@suginami-ttm.comのドメイン指定解除をしてください。

【応募〆切】**9月15日(火)12：00 ～ 9月28日(月)23：59まで**
【結果発表】**10月3日(土)**以降　順次メールにてお知らせ
※当落に関しましてはマイページからも確認できます。

上井草スポーツセンター
上井草スポーツセンター
イベントの申込みはこちら

妙正寺体育館
妙正寺体育館
イベントの申込みはこちら

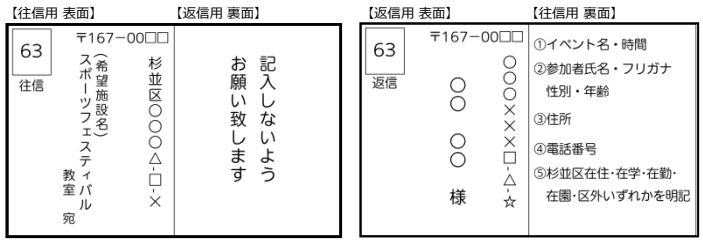
**«リモートスポーツ大会/親子イベント 申込み 注意事項»**
自由記入欄に、登録者含む**参加者全員の①氏名 ②年齢 ③性別** を入力しお申込みください。
※自由記入欄に記載できる方は**登録者と同住所の方**のみとなります。

### ◆ハガキ申込み◆

往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。往復はがき1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申込み有効。返信用ハガキにもご住所･氏名をご記入ください。「消えるボールペン」は印刷処理の際、消えてしまう可能性がございますので使用しないでください。ハガキは必ず往復ハガキをご使用ください。
※リモートスポーツ大会はオンライン申込みのみとなります。

【応募先】 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
『上井草スポーツセンター　スポーツフェスティバル教室』宛
妙正寺体育館
〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号
『妙正寺体育館　スポーツフェスティバル教室』宛

【記入事項】①イベント名･時間　②参加者氏名・フリガナ・性別・年齢　③住所
④電話番号　⑤杉並区在住・在勤・在学・区外いずれかを明記
※親子イベント申込の方は親子両方の氏名・フリガナ・性別・年齢を記入してください。
【応募〆切】**9月28日(月)必着**
【結果発表】**10月3日(土)**以降、返信用はがきでお知らせ




締切後、空きがあるイベントは**10月3日(土)12:00～10月9日(金)18:00**の期間に先着順で『TEL申込み』を行います。
空き状況は10月2日(金)12:00頃、ホームページに掲載予定です。

※オンラインまたはハガキのどちらか一方でお申込みください。重複している場合は一方を有効とします。
※定員を超えた場合は、杉並区内在住･在学･在勤･在園の方を優先に抽選とさせていただきます。

**イベント詳細は裏面をご覧ください**

## 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
※施設保守などで臨時休場有

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5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**

開館時間　9：00～21：00
※テニスコートは9:00～17:00
休館日　毎月第２木曜日･年末年始
※施設保守などで臨時休場有

●西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分

**上井草スポーツセンター・妙正寺体育館 ホームページ**
https://www.suginami-ttm.com/
施設紹介･教室内容･イベント情報について等随時更新しています！

公式 Twitter

公式 フェイスブック

# 上井草スポーツセンター イベントプログラム

■ 小体育室　■ トレーニングルーム
■ プール　■ 小運動場
※プールイベントは当日プール受付で先着順となります

## 親子体操
【時間】12：45～13：15
【受付】20分前【定員】10組20名
【対象】年少～2年生とその保護者
自宅でも出来る簡単な運動を教えます！

## チャレンジなわとび
【時間】①13:30～14:00
②14:15～14:45
【受付】各10分前【定員】各15名
【対象】①５～６歳の幼児　②小学生
①前跳び、後ろ跳びのコツ教えます！
②色々な跳び方にチャレンジ！

## チャレンジトランポリン
【時間】①15:00～15:30
②15:45～16:15
【受付】各10分前【定員】各8名
【対象】①4～6歳の幼児　②小学生
①どこまで高くとべるかなー
②色々な技に挑戦！

## 初めてのトレーニング
当日
【時間】9：00～20：50
【受付】随時(入場制限あり)
【対象】15歳以上(中学生を除く)
初めてトレーニングルームを利用する方にマシンなどの使用方法をご案内します！

## ボールプール
当日
【時間】9：00～17：00
【対象】オムツのとれた未就学児と
その保護者(入場制限有)
普段は使えないおもちゃを使って幼児プールで遊んじゃおう！

## たこやき縁日inアクア
当日
【時間】10：00～17：00
【対象】来場者(入場制限あり)
プールで縁日のようなプログラム盛沢山！

## 親子サッカー教室
【時間】15：10～16：00
【受付】10分前【定員】名20組40名
【対象】2歳 親子／3･4歳 親子
簡単なボール遊びからサッカーの試合を親子で行います！

## バルシューレ
【時間】①13:10～14:00
②14:10～15:00
【受付】各10分前【定員】各20名
【対象】①4歳～未就学児 ②小学1～3年生
ドイツ生まれのボール遊びにチャレンジ！

# 妙正寺体育館 イベントプログラム

■ 小体育室　■ 庭球場　■ 体育館

## フラダンス
【時間】9：30～10：20
【受付】15分前【定員】20名
【対象】中学生以上
ハワイアンの音楽に合わせてゆっくりと振付を覚えていきましょう♪

## タヒチアンダンス
【時間】10：40～11：30
【受付】15分前【定員】20名
【対象】中学生以上
ハワイアンとは違った激しい動き体験してみませんか？

## キッズタヒチアンダンス
【時間】13：00～13：50
【受付】15分前【定員】10名
【対象】小学生
子どもからでも覚えられる振付を行います！

## 逆上がりにチャレンジ
【時間】①14：10～14：40
②16：25～16：55
【受付】15分前【定員】各6名
【対象】①小学1～3年生　②幼児
逆上がりのコツ教えます！

## 跳び箱にチャレンジ
【時間】①14：55～15：25
②15：40～16：10
【受付】15分前【定員】各6名
【対象】①小学1～3年生　②幼児
何段跳べるか挑戦しよう!!跳び方のコツ教えます！

## リラクゼーションエクササイズ
【時間】17：20～18：10
【受付】15分前【定員】20名
【対象】中学生以上
日曜の夕方にゆっくりと身体を動かしスッキリしましょう

## 親子テニス教室
【時間】①9：10～10：10
②10：20～11：20
【受付】15分前【定員】各8組16名
【対象】①4歳～小学1年生までの子とその保護者
②小学2～6年生までの子とその保護者
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で一緒に体験しましょう！

## 初中級テニス教室
【時間】11：30～12：40
【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！

## 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！

## バレーボール教室
【時間】①15：45～16：45
②16：50～18：10
【受付】各10分前【定員】各40名
【対象】①小学生(親子でも可)　②中学生以上
大人も子どもも！親子でも！楽しくバレーボールを体験！
小学生クラスは親子でも参加OK！

# 2施設リモート イベントプログラム

## リモートスポーツ大会
オンライン申込のみ
【時間】9：30～12：30
【受付】30分前【定員】各50名
【対象】どなたでも
施設対抗で大縄跳び・リレー・玉入れの競技で勝敗を競い合う！
お好きな種目にご参加ください！

■ 各施設体育館

## リモートバランスシェイプ
【時間】13：30～14：20
【受付】20分前【定員】各25名
【対象】15歳以上(中学生を除く)
妙正寺と上井草をリモートでつなぎ、みんなで運動します！

## リモートファットバーン
【時間】14：40～15：30
【受付】20分前【定員】各25名
【対象】15歳以上(中学生を除く)
妙正寺と上井草をリモートでつなぎ、みんなで運動します！

・・・事前申込

当日 ・・・当日申込

当日、直接会場にお越しください。
開催時間内に随時ご参加ください。

## 持ち物チェックシート
- □ 運動できる服装
- □ 室内シューズ
- □ 汗拭きタオル
- □ 飲み物
- □ 水泳キャップ
- □ 水着
- □ ゴーグル
- □ バスタオル

※現在レンタル用品の取り扱いは中止しています。
※くつマーク のあるものは室内シューズが必要となります。

## 新型コロナウイルス感染防止のために

≪ みなさまにご協力いただくこと ≫
◆ご自宅での検温実施をお願いいたします
◆室場入場前に利用確認票記入及び、体調チェックをお願いいたします
◆運動時以外のマスクの着用をお願いいたします
◆細めな手洗い、手指消毒をお願いいたします
◆館内、更衣室の蜜を防ぐために入場制限を行う場合がございます

以下項目①～④につきまして、参加前2週間において該当する項目がある方は、参加をご遠慮いただきます
① 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がある場合
② 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
③ 同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
④ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。**

●内容は現時点での予定の為、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。●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とれたお子様からになります。●今後の社会状況によっては開催を見合わせる場合があります。●現在コロナウイルス感染拡大予防の為、更衣室・場内の入場規制を行っている為、入場いただくまでにお時間をいただく事があります。●屋内室場から移動の際は室内シューズと外靴の履き替えをお願い致します。
●いただいた個人情報は適切に管理いたします。

**お申込み方法は表面をご覧ください**