上井草スポーツセンターは、指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

上井草スポーツセンター

通年制　定期制（プール教室（9・12月））　定期制（フロアー教室（9・12月））　**教室参加者大募集！**

対象　運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。**お申し込みは教室初日年齢となります。**

※掲載の教室は、現時点での実施予定教室であり、予定が変更になる場合がございます。詳細は直接総合受付にお問い合わせください。
※一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。※個人情報は主催者において個人情報の保護法を厳守し、お取り扱いいたします。

［通年制フロアー教室］
保護者の為の親子体操
土 10:00～10:50 時間変更
［対象］2歳半～4歳児とその親　［定員］20組　［料金］※4回/月の場合 4,930円
保護者の方の体力作りを応援します。親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力作りをしましょう！
※「保護者の為の親子体操」「乳幼児体操」の体験クラスを行っています。詳しくは、上井草スポーツセンター総合受付まで

通年制教室

1年間を通して開催する登録制教室です。月単位でお申し込みいただけます。料金は回数月会費制。教室開催日数により料金が異なります。チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。入会月のみ最初の2ケ月分お支払いいただきます。（回数月会費制）

幼児・子どもフロアー教室

（会議室・小体育室）☆印は小体育室　対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。
こちらの教室は年度単位の教室（2017年4月～2018年3月）となります。

幼児バレエ
火 15:00～16:00
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］4歳～未就学児　［定員］20
クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。

小学生バレエ
火 16:15～17:15（小学1年～3年生）　17:30～18:30（小学4年～6年生）
［料金］4,930円 ※4回/月の場合　［定員］各20
クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。

幼児HIPHOP
金 15:15～16:15
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］4歳～未就学児　［定員］20
音楽に合わせ、楽しく元気に踊ります。

小学生HIPHOP
金 16:30～17:30（小学1年～3年生）　17:45～18:45（小学4年～6年生）
［料金］4,930円 ※4回/月の場合　［定員］各20
音楽に合わせ、楽しく元気に振り付けを楽しみます。

中学生HIPHOP
土 19:10～20:10
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］中学生　［定員］20
HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

乳幼児体操
金 11:00～11:50
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］2歳半～3歳　［定員］15
入園前に集団行動に慣れる様に、楽しく運動します。

幼児体操
月☆ 水 15:15～16:15
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］4歳～未就学児　［定員］20
マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニトランポリンなど運動の基礎・基本の習得を目指します。

小学生体操
月☆ 水 16:30～17:30
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］小学生　［定員］20
マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱・ミニトランポリンなど苦手克服を目指します。

幼児空手
月☆ 16:30～17:30
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］4歳～未就学児　［定員］20
基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。

小学生空手
月☆ 17:45～18:45
［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］小学生　［定員］20
基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。

通年フロアー教室 お申し込み方法　**随時受付けしております。** 上井草スポーツセンター総合受付に参加費（最初の2ケ月分）をご持参の上、直接お越しください。
●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●お電話でのお申し込み、ご予約はできませんので予めご了承ください。

幼児・子どもプール教室

対象　運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※プールに利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含みます。

幼児対象水泳教室［料金］各5,350円 ※4回／月の場合

初めてアヒル
水 13:55～14:55
［対象］3歳～5歳
［当センター進級基準］1～4級
初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。

幼児水泳①
水 木 金 各14:55～15:55
土 12:55～13:55
［対象］3歳～未就学児
［当センター進級基準］1～6級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②
水 木 金 各15:55～16:55
土 13:55～14:55
［対象］3歳～未就学児
［当センター進級基準］1～5級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

小学生対象水泳教室［料金］各5,350円 ※4回／月の場合

小学生水泳①
水 木 金 各15:55～16:55
土 14:55～15:55
水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って背泳まで練習します。
当センター認定級
1級から9級までの練習となります。
（10級に進級した場合は、小学生2に変更となります）

小学生水泳②
水 木 金 各16:55～17:55
土 15:55～16:55
水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。中学生も可。
当センター認定級
4級から12級までの練習となります。
（1～4級は1クラスでの練習となります）

小学生水泳B
月 火 各16:55～17:55
［当センター認定基準］10級以上対象
クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。
当センター認定級
10級から12級までの練習となります。

認定級　上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。（「泳力確認」は夜数月の最終練習日に実施）

12級	バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。
11級	平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。
10級	背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。
9級	クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。
8級	クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。
7級	クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。
6級	面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。
5級	面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。
4級	伏し浮き（けのび）が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
3級	潜りが5秒出来たので、伏し浮き（けのび）を練習します。
2級	顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。
1級	プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣をきめるものではありません。

ニコニコひよこアクア
ふれあいメイン　土 10:55～11:55
親子でスキンシップを取りながら楽しく水慣れ！
［料金］月2回 2,670円 / 月3回 4,010円
※運動レンズ入会ご希望の方は1回1,330円となります。
［対象］2歳半～4歳のお子さまと保護者　対象年齢変更

育成
月～金 18:00～18:55
土 17:00～17:55
［料金］8,220円 / 月（満6回自由参加）［対象］中学生以下
個人メドレー100mが2分10秒以内のお子さまを対象に泳力を向上させ年に数回、記録会参加を目指します。

成人プール教室（中学生から参加できます）

対象　運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。
※プールに利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には準備体操やシャワーなどの時間も含みます。
※㊗マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

初めての成人水泳
月 9:55～10:55
木 12:55～13:55
［料金］3,700円 ※4回/月の場合
［対象］一般
ゆっくりと水泳を覚えたい方に！ 水泳を苦手と思っていた方、高齢者の方にもお勧めです。

初めての成人水泳㊗
水 9:55～10:55
［料金］3,290円 ※4回/月の場合
［対象］60歳以上
ゆったりと水泳を覚えたい方に！ 対象年齢以外の方もご参加いただけます。

成人水泳：初・中級
水 10:55～11:55　19:55～20:55
木 9:55～10:55
金 12:55～13:55
［料金］各3,700円 ※4回/月の場合　［対象］一般
レベルに合わせ、初級・中級に分かれて練習します。

ゆったり4泳法
月 18:55～19:55
木 18:55～19:55
［料金］3,700円 ※4回/月の場合
［対象］一般
ゆったりと4泳法を覚えたい方に！

成人水泳：上級
水 11:55～12:55
金 19:55～20:55
［料金］3,700円 ※4回/月の場合
［対象］一般
4種目25m以上泳げる方を対象に各種目のレベルUPを！

「通年制プール教室（子ども・成人）は、9月から再開！ 新規お申し込み受付は 7月31日(月)朝10:00～
●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●お電話でのお申し込み、受付はできません。上井草スポーツセンター総合受付に参加費（最初の2ヶ月分）を持参の上直接お越しください。

定期制教室

9月4日(月)～教室スタート！
3ヶ月、10回程度（実施時期により回数が異なります）行う、2017年9月から開始の登録制教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。

運動レベル
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度
♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪♪ 経験者向け

プール教室

対象　運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。　※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
※㊗マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金（回数）	定員	初回日	教室内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動	月	11:00～11:45	16歳以上	6,020円（全13回）	18	9/00	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動		13:00～13:45	中高齢者	6,020円（全13回）	18		水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
元気の出るアクア		20:00～20:45	16歳以上	6,020円（全13回）	8		水の中でリズムに乗って思いっきり暴れてみませんか！ ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
アクアシルバー㊗	火	10:00～10:45	60歳以上	5,340円（全13回）	18	9/00	㊗ゆっくりとした動作で音楽にあわせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアビクス（火）		11:00～11:45	16歳以上	6,020円（全13回）	15		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング（火）		14:00～14:45		6,020円（全13回）	18		水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動		19:00～19:45		6,020円（全13回）	15		ちょっとハードに水の中でのいろいろエクササイズ！	★★★★
のんびり水中運動㊗	水	10:00～10:45	60歳以上	5,340円（全13回）	16	9/00	㊗のんびりと進みます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK。	★
アクアビクス（水）		13:00～13:45	16歳以上	6,020円（全13回）	18		水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
アクアビクス（木）	木	14:00～14:45	16歳以上	5,090円（全11回）	18	9/00	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
脂肪燃焼系アクア（金）	金	10:00～10:45	16歳以上	6,480円（全14回）	16	9/00	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
リフレッシュ・ウォーキング（金）		10:00～10:45		6,480円（全14回）	16		ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:00～11:45		6,480円（全14回）	16		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
はつらつ燃焼系水中運動	土	11:00～11:45	16歳以上	5,550円（全12回）	15	9/00	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
脂肪燃焼系アクア（土）		12:00～12:45		5,550円（全12回）	15		脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★

フロア教室

（会議室・小体育室）☆印は小体育室　対象　運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。　※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
※◎のマークの教室はふらっと教室としてもご参加いただけます（参加費61円）。毎回参加されたい方は定期教室をお勧めいたします。　※㊗マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

教室名	曜日	時間	対象	料金（回数）	定員	初回日	教室内容	レベル
かんたんエアロ9	月	9:00～ 9:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30	9/00	基本のステップを中心にリズムを楽しんで！ 初めての方でも安心です。	★
[初級] 健康法㊗		10:00～10:50	60歳以上	4,520円（全11回）	30		㊗ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ボディシェイプ		12:00～12:50		5,090円（全11回）	30		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
ピラティス		13:00～13:50		5,090円（全11回）	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
子連れヨガ		14:00～14:50		9,620円（全11回）	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様（1名）同伴可	★
バレトン 女性限定		19:00～19:50		5,090円（全11回）	25		音楽に合わせて行うフィットネス＆バレエ＆ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00		5,090円（全11回）	30		一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ	火	9:00～ 9:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30	9/00	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50		5,090円（全11回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50		5,090円（全11回）	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操㊗		12:00～12:50	60歳以上	4,520円（全11回）	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30		ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ［初級70分］女性限定		18:45～19:55	中学生～	11,880円（全11回）	20		バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	16歳以上	5,090円（全11回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ☆	水	9:00～ 9:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30	9/00	初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ☆◎		10:00～10:50		5,090円（全11回）	45		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
ヨガ		11:00～12:00		5,090円（全11回）	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12		12:10～13:00		5,090円（全11回）	30		深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00		5,090円（全11回）	30		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ		14:10～15:00		5,090円（全11回）	30		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪	★★★
ピラティス19		19:00～19:50		5,090円（全11回）	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～21:00		5,090円（全11回）	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
[中級] 健康法☆	木	9:00～ 9:50	16歳以上	4,160円（全9回）	30	9/00	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	★★★
ピラティス☆◎		10:00～10:50		4,160円（全9回）	40		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
ジャズダンス		11:10～12:00		4,160円（全9回）	30		リズミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00		4,160円（全9回）	30		ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
骨盤エクササイズ		13:10～14:00		4,160円（全9回）	30		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操㊗		14:10～15:00	60歳以上	3,700円（全9回）	25		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳［初級］（カンカ24式）		15:15～16:15	16歳以上	4,160円（全9回）	30		緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳［中級］（カンカ24式）		16:30～17:30	16歳以上［経験者］	4,160円（全9回）	30		太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★
ヨガ		19:00～20:00	16歳以上	4,160円（全9回）	30		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00		4,160円（全9回）	30		ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★
オリジナルヨガ9	金	9:00～ 9:50	16歳以上	5,550円（全12回）	30	9/00	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50		5,550円（全12回）	30		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操㊗		12:00～12:50	60歳以上	4,520円（全11回）	25		㊗高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	★
子連れヨガ		13:00～13:50	16歳以上	9,620円（全11回）	15組		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様（1名）同伴可	★
オリジナルヨガ14		14:00～15:00		5,090円（全11回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～20:00		5,550円（全12回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		20:10～21:00		5,550円（全12回）	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	16歳以上	4,630円（全10回）	30	9/00	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00		4,630円（全10回）	30		ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動が心者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00		4,630円（全10回）	30		ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★
格闘技シェイプ		14:10～15:00	16歳以上	4,630円（全10回）	30		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、音楽にあわせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★
リラックス・ヨガ［90分］		15:15～16:45		7,720円（全10回）	30		リラックスした空間の中で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50		4,630円（全10回）	30		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP		18:00～19:00		4,630円（全10回）	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～10:00	16歳以上	4,160円（全9回）	30	9/00	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ		10:10～11:00		4,160円（全9回）	30		有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★★
キックシェイプ		11:10～12:00		3,700円（全8回）	30		パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★★
アロマストレッチ12		12:30～13:20		3,700円（全8回）	30		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★
リフレッシュエアロ		13:30～14:20		3,700円（全8回）	30		前半は簡単なエアロビクス、後半は筋トレ～ゆったりストレッチを行います。	★★★
ファットバーンシェイプ		15:00～16:00		3,700円（全8回）	30		音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス		16:15～17:15		3,700円（全8回）	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニング、基礎から丁寧に指導します。	★★
アロマストレッチ17		17:30～18:20		3,700円（全8回）	30		アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★

定期制教室 お申し込み方法
教室の空き状況および、ご不明な点はお問い合わせください。
［上井草スポーツセンター］03-3390-5707

6/1よりハガキの料金が62円に改正されました。

［往信用 表面］62 往信　〒167-0023 杉並区上井草3-34-1 上井草スポーツセンター［9月定期制教室］宛
［返信用 裏面］記入しないようお願い致します
［返信用 表面］62 返信　〒○○○-○○○○ ○区○○○○○○○○ 様
［往信用 裏面］①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名 フリガナ・性別 年齢（教室初日現在） ④住所 ⑤電話番号 ⑥杉並区在住・杉並区在勤・杉並区在学・区外 のいずれかを明記

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。
往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申し込み有効。
●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。●定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民（在住・在学・在勤者）を優先させていただきます。●お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。●「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。

結果発表：8/10(木)以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
二次募集：8/26(土)10:00～8/31(木)18:00まで（先着順）
定員に満たない教室の追加募集です。総合受付に直接お越しください。
三次募集：9/2(土)10:00～（先着順）空きがある全ての教室の募集となります。総合受付に直接お越しください。
応 募 先：〒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「9月定期制教室」宛

応募締切 8/1(火) 必着