教室参加者大募集!

※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。

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・学年となります。**

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。

ダンス系難易度
- ♪ 初心者向け
- ♪♪ 初級者向け

定期制教室

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)行う、2016年10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。

※高マークの教室は、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。
※一般とは、15歳以上(中学生を除く)

10月11日(火)～教室スタート!

教室No	教室名	曜日	時間	定員	対象	料金(回数)	初回日	教室内容	レベル
M-101	美・サルサ	火	10:05～11:05	40名	一般	5,550円(12回)	10/11	陽気なラテンミュージックに合わせて踊り、ウエストとふくらはぎを美しいラインに♪	♪♪
M-102	ボディシェイプ中級	火	11:30～12:30	35名	一般	5,550円(12回)	10/11	ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ	★★★
M-103	骨盤チューニング		9:10～10:10	40名	一般	4,630円(10回)	10/12	骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ	★★
M-104	ビューティーエクササイズ 女性限定	水	11:40～12:40	40名	一般	4,630円(10回)	10/12	ピラティス・ストレッチ・バレエの要素を取り入れた女性のためのエクササイズ	★★
M-105	パワーヨガ	水	19:10～19:55	35名	一般	4,160円(10回)	10/12	いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス	★★★★
M-106	静☆ヨガ		20:05～20:50	35名	一般	4,160円(10回)	10/12	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?!	★★
M-107	ストロングヨガ&リラックス	木	11:15～12:30	35名	一般	4,320円(7回)	10/20	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心と身体のバランスを整えていきます	★★★★
M-108	健康法(高)		9:15～10:15	30名	60歳以上 ※60歳未満も可	4,110円(10回)	10/14	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ていく中高齢者向けのプログラム	★★
M-109	ヨガ(託児付き)		10:30～11:30	5名	1歳～4歳までのお子様をお持ちの方	4,630円(10回)	10/14	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えていきます ※別途、託児料金(460円／回)を出席当日にお支払いください ※一回制教室「ヨガ」と同クラス	★★★
M-110	フラダンス	金	11:45～12:45	40名	一般	4,630円(10回)	10/14	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨いていきます 激しい運動ではないので、初めての方にも安心	♪♪
M-111	かんたんダンスエアロ		19:10～19:55	40名	一般	4,160円(10回)	10/14	様々なジャンルの音楽に合わせて、カンタンなstepを覚えていく有酸素運動	★★
M-112	筋コンエクササイズ		20:05～20:50	40名	一般	4,160円(10回)	10/14	筋肉のコンディションを整え、しなやかなカラダづくりをお手伝いします	★★★★

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。

【往信用 表面】
52
往信
〒167-0023
杉並区上井草3-34-1
上井草スポーツセンター内
「妙正寺体育館
10月定期制教室」宛

【往信用 裏面】
記入しないよう
お願い致します

【返信用 表面】
52
返信
〒○○○-○○○○
区
様

【返信用 裏面】
①教室No
②教室名
③曜日・時間
④参加者氏名
フリガナ・性別
年齢(教室初日現在)
⑤住所
⑥電話番号
⑦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。

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

●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。

応募締切:9/14(水)必着

結果発表:9/22(木)以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
二次募集:10/1(土)15:00～(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。
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内「妙正寺体育館10月定期制教室」宛
お問合せ先:9/30(金)までは上井草スポーツセンター内、妙正寺体育館準備室(03-3390-5707)
10/1(土)以降は妙正寺体育館(03-3399-4224)へ

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)

教室名	曜日	時間	定員	対象	料金(※4回/月の場合)	教室内容	レベル
幼児HIPHOP		15:15～16:15	20名	4歳～未就学児	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります♪	♪
小学生低学年HIPHOP	火	16:30～17:30	20名	小学1～3年生	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えていきます♪	♪♪
小学生高学年HIPHOP		17:45～18:45	20名	小学4～6年生	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えていきます♪	♪♪
ファミリー体操	水	10:20～11:20	15組	1～2歳児とその保護者	4,930円	お子様と一緒に楽しく動きましょう!親子のスキンシップやコミュニケーションの場にもピッタリ ※参加者1名に対して子ども1名でご参加ください	★
幼児親子体操		15:15～16:15	20組	2歳半～4歳児とその保護者	4,930円	からだや用具を使った運動で、楽しみながら親子のスキンシップを図ります ※参加者1名に対して子ども1名でご参加ください	★
幼児体操	木	16:30～17:30	20名	4歳～未就学児	4,930円	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得していきます	★★
小学生低学年体操		17:45～18:45	20名	小学1～3年生	4,930円	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの苦手意識を克服し、運動・身体能力の向上を目指します	★★

お申し込み方法 **10月3日(月)10:00～より随時受付けしております。妙正寺体育館総合受付に参加費(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。

指導担当はFC東京 大人のフットサル教室

火曜日 19:20～20:50

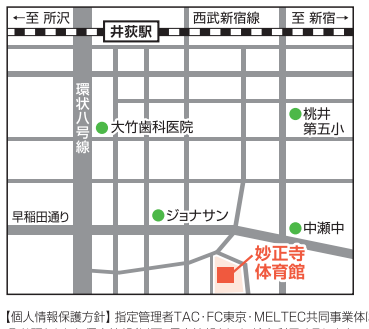
楽しくコミュニケーションを取りながら、練習やゲームも行います。FC東京のコーチが担当します

日時 10月11・18・25日　対象 20歳以上の方　定員 24名
料金 720円　場所 体育館　持ち物 着替え・室内シューズ(裏が飴色のもの ※トレシュー・黒色等は不可)・すね当て・飲み物

申込方法

●1次募集:9月11日(日)～9月23日(金)
Eメール(fc-ivent@kamiigusa-spocen.net)にて下記事項を明記の上、お申し込みください。
【件名】大人のフットサル 【本文】❶参加希望日 ❷参加者氏名(ふりがな) ❸年齢 ❹お電話番号
結果発表:9月24日(土)以降、メールにてお知らせいたします。

●2次募集:10月1日(土)12:00～
電話または妙正寺体育館受付にてお申し込みください。(Eメールでのお申し込みはできません)
※定員に達している場合はキャンセル待ち



妙正寺体育館

9月末まで TEL 03-3390-5707(上井草スポーツセンター内 準備室)

TEL 03-3399-4224
〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

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)
利用時間 9:00～21:00 ※テニスコート 9:00～17:00

◎電車:西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分　◎バス:JR・地下鉄丸ノ内線「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、駐車場は障がい者用・荷捌き場のみ)

【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、これを実行し維持いたします。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等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。⑤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。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは【妙正寺体育館】電話:03-3399-4224 住所:〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号　開館時間:午前9時～午後9時(テニスコートは午前9時～午後5時) 毎月第2木曜日は休館、年末年始(12/29～1/3)を除く