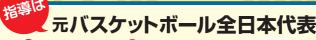


2小学生 M-502

【時間】9:10~10:10【受付】8:40 [時間] 9:10~10:10 【受付] 8:40 [時間] 10:25~11:25 【 [定員] 20組 [対象] 3歳~未就学児とその保護者 [定員] 30名 [対象] 小学1·2年生

【時間】10:25~11:25 【受付】9:55

ボール遊びを通じて、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



162㎝の身長ながらパスワークと突破力を武器にする ポイントガードとして活躍。96年アトランタオリンピック では7位入賞の立役者となった。現在は、子どもの体力 向上プログラム「ボールで遊ぼう!」のマイスター1号と して、アスリートの指導者の育成、教室指導を行っている。

9月13日(火)午前9:00~



お1人様、①~②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 **313:00~15:00 415:00~17:00** 

※●23は1面、
は2面貸出いたします。※コートの指定はできません。

#### 9月13日(火)~26日(月)必着

※はがきは必ず、104円の往復はがきをご使用ください。

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。

※結果発表は9月30日(金)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が必ずお越しください。●当日は返信ハガキ に必要事項を記入の上お持ちください。●さざんかねっとにご登録いただいていない方でも

# 「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上で応募ください



電話での予約、または直接 上井草スポーツセンター (10月1日以降は、妙正寺体育館) までお越しください。

10月1日~TEL 03-3399-4224 (妙正寺体育館)

(上井草スポーツセンター内 準備室)

受付開始(先着順)〈毎月第2木曜日は休館日です〉 ※杉並区在住・在学・在勤の方優先。

10月2日(日)以降、定員に空きがある場合は区外の方もお申し込み可。

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

※はがきは必ず、104円の往復はがきをご使用ください。 ※結果発表は9月30日(金)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が 必ずお越しください。●さざんかねっとにご登録いただいてい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。

申込みイベント、信 T167-0023 希望時間、 イベントNO. お願い致します ②申込み者氏名 プリガナ・性別 年齢 3住所 教室申込係している。 太郎 ④電話番号 ⑤杉並区在住・ 在勤・在学の 様 -いずれかを明記



当日 当日、直接会場にお越しくに申込 定員になり次第、受付終了。 | 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。



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。

|体育館 ■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

#### 体力測定・体組成測定

[時間] 10:00~15:00

(最終受付14:30) 【受付】随時 【定員】制限なし

【対象】15歳以上(高校生以上)

体力レベルを把握し、 今後の運動の参考にしてみては?



#### ショートエクササイズ

転倒予防体操 10:30~11:00 ピラティス 11:30~12:00

肩こり腰痛改善ストレッチ 13:15~13:45 コアコンデショニング 14:15~14:45

【受付】各30分前 【定員】各20名 【対象】15歳以上(高校生以上)



# キッズチャレンジパーク

[時間]12:00~15:00

【受付】 随時 【定員】制限なし【対象】5歳~

今話題のスラックライン(綱渡り)や大きな ふわふわトランポリン、ボールを使用した チャレンジブースなどみんなで楽しめます!



#### 体力向上プロジェクト 体を上手に動かそう!

[時間] 15:30~16:30

【受付】15:00 【定員】20名 【対象】小学1~3年生

遊びの要素を取り入れて 体力向上や運動神経をきたえよう



# フットサル教室

[時間] 女性限定 (1)17:20~18:40 男性限定 ②19:00~20:20

【受付】①17:10 ②18:50 【定員】各20名 【対象】①高校生以上 女性 ②20歳以上 男性

どなたでも楽しめるフットサル体験教室



#### ロコモ予防体操

(時間)9:10~10:10

【受付】8:40 【定員】25名 【対象】50歳以上 ※50歳未満も可

加齢と共に衰えやすい筋力やバランス 能力を無理なく楽しく鍛えていきます



### 産後ボディメイク **女性限定**

[時間] 10:15~11:05

【受付】9:45 【定員】20名 【対象】産後~1歳半までのお子様がいるお母様

ヨガの要素を取入れ、産後のボディシェイプと 機能回復を助けることを目的としたクラス ※お子様を連れて参加できます



### おなかスッキリ

(時間)11:20~12:10

【受付】10:50 【定員】35名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

音楽に合わせ気持ちよく汗を流しながら、 おなか周りを集中的にスッキリ! メタボの気になる方にピッタリのクラス



## ヨガ

[時間]13:00~14:00

【受付】12:30 【定員】30名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

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ます



# フラダンス

[時間] 14:15~15:05

【受付】13:45 【定員】35名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

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



#### ストロングヨガ&リラックス

初級・初中級テニス教室(M=506)

[時間] 13:35~14:45

(時間)15:20~16:20

【受付】14:50 【定員】40名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

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



# 格闘技シェイプ

[時間] 18:45~19:30

【受付】18:15 【定員】35名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

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 合わせて身体を動かしましょう!!



### 初めてピラティス

[時間] 19:45~20:30

【受付】19:15 【定員】35名 【対象】15歳以上(中学生を除く)

深い呼吸と深層部の筋肉を意識して トレーニングしていきましょう!



### 親子テニス教室① M-503

[時間] 9:10~10:10

【受付】8:40 【定員】10組(20名) 【対象】4歳~小学1年生までのお子様と保護者

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で一緒に 体験しましょう!



# 親子テニス教室2 M-504

[時間] 10:20~11:20

【受付】9:50 【定員】10組(20名) 【対象】小学2~6年生までの児童と保護者

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で一緒に 体験しましょう!



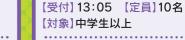
# はじめてのテニス教室(M-505)

[時間] 11:30~12:40

【受付】11:00 【定員】10名

【対象】高校生以上

グリップの握り方から、ストロークの 基本フォームのポイントを覚えて簡単な ラリーをしましょう!ラケットの貸出しあり



安定したストロークと前衛の動きを 覚えて、雁行陣(前衛、後衛)の ゲームをしましょう!



#### 時間を間違えないように気をつけてね

9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 体力測定・体組成測定 10:00~15:00 ピラティス 11:30~12:00 女性限定 男性限定 10:30~11:00 フットサル教室 フットサル教室 ボールで ボールで 17:20~18:40 19:00~20:20 体力向上 チャレンジ 小学生 キッズチャレンジパーク チャレン プロジェクト 12:00~15:00 15:30~16:30 9:10~10:10 10:25~11:25 ストロングヨガ& 初めて ロコモ 産後 おなか 14:15~15:05 13:00~14:00 11:20~12:10 15:20~16:20 9:10~10:10 10:15~11:05 18:45~19:30 19:45~20:30 親子 親子 初級·初中級 はじめての テニス教室● テニス教室2 テニス教室 テニス教室 スコ テニスのプログラムは悪天候により 9:10~10:10 10:20~11:20 11:30~12:40 13:35~14:45 無料開放4 中止の場合もございます。 15:00~17:00 各イベントの開始1時間前にお問い合わせください 無料開放❶ 無料開放2 無料開放❸ 9:00~11:00 11:00~13:00 13:00~15:00

03-3390-5707 L#草 スポーツセンター内 準備室

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

←至 所沢 西武新宿線 至 新宿→ **電**車



西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分

JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅北口」から 関東バス「下井草駅」行きに乗車 「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)