

杉並区 妙正寺体育館 定期教室

教室参加者 大募集

2023年1月スタート!

※定期教室は二次募集が
ございます。

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



わたしたちが取り組んでいること



健康チェックリスト

- ☐ 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ない
- ☐ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がない
- 感染拡大予防のための協力要請等で教室が休講となる場合がございます。予めご了承ください。

定期制教室

2023年1月から3月までの期間で開催する登録制教室です。
料金は初めに一括してお支払いいただきます。

2020年4月開始定期教室に申し込みされた方へ優先申込を行っております。教室参加ご希望の方は、11月24日(木)までにお手続きをお願いいたします。

1月10日(火)～教室スタート!

【会場】小体育室 ※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) ※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

曜日	教室名	時間	定員	対象	初回日	料金(回数)	教室内容	レベル
火	美・サルサ	10:05～10:55	40名	一般	1/10	¥7,260(全11回)	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♪	♪♪
	ボディシェイプ中級	11:30～12:20	35名	一般		¥7,260(全11回)	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	★★★
水	骨盤チューニング	9:10～10:00	40名	一般	1/11	¥7,260(全11回)	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	★★
	健康法(高)	10:20～11:10	30名	60歳以上 ※60歳未満も可		¥4,960(全11回)	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る中高年齢者向けのプログラム	★～★★
	ビューティーエクササイズ 女性限定	11:40～12:30	40名	一般		¥7,260(全11回)	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	★★
木	ストロングヨガ&リラクセス	11:15～12:05	35名	一般	1/19	¥4,620(全7回)	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ます	★★★★
金	健康法(高)	9:15～10:05	30名	60歳以上 ※60歳未満も可	1/13	¥4,960(全11回)	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る中高年齢者向けのプログラム	★～★★
	フラダンス	11:45～12:35	40名	一般		¥7,260(全11回)	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心	♪♪
	ステップダンスエアロ	19:10～19:55	40名	一般		¥7,260(全11回)	様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多くとり入れる有酸素運動※ステップ台は使いません	★★★
	ピラティス&リラクゼーション	20:05～20:50	40名	一般		¥7,260(全11回)	全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し最後に気持ちよく筋肉をほぐします	★★

2020年4月開始定期教室の申し込み者優先受付を行うため、募集は若干名となります。予めご了承ください。

お申し込み方法

オンライン、ハガキのどちらかでお申し込みください。
教室の空き状況および、不明な点はお問い合わせください。
TAC 杉並区妙正寺体育館 03-3333-9942

オンライン申込

定期制・特別ふらっと教室のお知らせ

申込期間 定期：～11月30日(水) 特別ふらっと教室：毎月1日～15日

※上記の期間でオンライン・ハガキ申込を行います。教室の詳細はオンライン申込ページまたはホームページをご確認ください。

① ホームページ画面より
『教室オンライン申込』を
クリックします

② 利用者登録を
行います

③ 登録、ログイン後、希望の
教室を選択し応募します

※フリーメールアドレスでの登録・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

※オンライン申込での二次募集は行いません。 ※当落に関してはマイページからも確認できます。 結果発表 12月7日(水)以降、順次メールにてお知らせいたします。

ハガキ申込

2019年10月1日よりハガキの料金が63円に改正されました。

往信用 表面	〒167-0033 TAC 杉並区妙正寺体育館 1月定期制教室宛 ●月特別ふらっと教室宛	記入しないよう お願い致します	返信用 裏面	〒000-0000 区 様	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・ 杉並区在学・ 区外 の いずれかを明記	往信用 裏面
-----------	---	--------------------	-----------	---------------------	---	-----------

「往復ハガキ」に必要な事項をご記入の上で応募ください。
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。
教室の詳細はホームページをご確認ください。

- 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。
- 「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：12月7日(水)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。

応募先：〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 TAC杉並区妙正寺体育館
定期：1月定期制教室宛 特別ふらっと教室：1月特別ふらっと教室宛

応募締切
定期
～11月30日(水)
特別ふらっと教室
毎月15日

年末年始
休館日

12月28日(水)～1月4日(水)

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・学年となります。

※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

※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。

通年制教室 1年間(年度)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ヶ月分お支払いいただきます。(回数月会費制)
※参加者が少人数の場合は、開講することもございます。あらかじめご了承ください。 ※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。 【会場】小体育室

	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
募集締切 11月末	幼児HIPHOP 	火	15:15~16:15	15名	4歳児~未就学児	5,020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 		16:30~17:30	15名	小学1~3年生	5,020円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	
	小学生高学年HIPHOP 		17:45~18:45	15名	小学4~6年生	5,020円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	
受随付時	幼児体操①	木	15:30~16:15	15名	3歳~4歳	5,020円	初めての体操に挑戦。マット・鉄棒・跳び箱を使って運動します	★
	幼児体操②		16:30~17:30	18名	4歳児~未就学児	5,020円	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★
	小学生低学年体操		17:45~18:45	18名	小学1~3年生	5,020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

随時お申し込み受付中

総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

★体験レッスン★ 1回800円(税込・要予約)も好評受付中!まずはお気軽にお問い合わせください。

特別ふらっと教室

(二回制) 1カ月毎の募集となり、毎月1日~15日の期間オンライン・ハガキで教室募集を行います。
教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。
※一般とは15歳以上(中学生を除く) ※祝日の開催はございません。 【会場】小体育室

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容
火	ロコモ予防体操 	9:10~ 9:55	25名	50歳以上 ※50歳未満も可	各720円	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ます
水	パワーヨガ	19:10~19:55	30名	一般	各720円	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
	静☆ヨガ	20:05~20:50	30名	一般	各720円	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?
金	ヨガ	10:30~11:20	30名	一般	各800円	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
第2・4土	ボディメイクエクササイズ (女性限定)	9:15~10:05	25名	一般	各800円	体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラス
	エナジーフィットネス 	10:30~11:20	30名	一般	各800円	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いプログラムです。音楽に合わせて楽しく心地よい汗を流しましょう!
	一番脂防り 	11:45~12:35	30名	一般	各800円	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づけましょう! 中高齢者向けのプログラム
第1・3日	おなかスッキリ 	9:15~10:05	30名	一般	各800円	音楽に合わせて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
	ピラティス	10:30~11:20	30名	一般	各800円	深い呼吸と深層部の筋肉を意識しながらトレーニングしていきます
	ヨガ	11:45~12:35	30名	一般	各800円	静と動のポーズを組み合わせで動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!

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ウォーミングアップ!そのあと、フットサルの基本技術や戦術のトレーニングを行います!最後にはみんなで楽しくフットサルの試合をしましょう!

指導担当は
FC東京

日時 12月6日(火)・13日(火)・20日(火)

対象 20歳以上の方 定員 各20名

料金 800円(当日お支払ください) 場所 体育館

持ち物 着替え・飲み物・室内シューズ(裏が紺色のもの) ※トレシュー・黒色等は不可
すね当て・タオル

申込方法

●一次募集:11月15日(火)~ 結果発表は11月26日(土)

オンライン申込みフォームにて

申し込み締切日 11月21日(月)

●二次募集:11月28日(月)9:00~

TAC杉並区妙正寺体育館へお電話にてお申し込みください。

※定員に達している場合はキャンセル待ち

【注意事項】・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)・着替えは更衣室をご利用ください。

・当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みをされるか、スタッフに相談した上でご参加ください。

【その他】・ご提供いただきまし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。
・教室をキャンセルされる場合はお電話(メール不可)で施設までご連絡をお願いします。



申込は
コチラ

一般使用のご案内

杉並区民以外の方も
ご利用可能です。

【個人利用料金】体育館・小体育室 ●大人:200円 ●小・中学生:100円

※「杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方」の料金は半額です。

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、体育館・小体育室を開放しています。利用種目の詳細はホームページまたはTAC杉並区妙正寺体育館までお問い合わせください。



<http://www.suginami-ttm.com>

ホームページもご覧ください! 施設紹介・教室内容・イベント情報について、新しい情報が随時更新されるようになりました。



動画配信サービス

おうちで出来る
運動を毎月更新!



公式Twitter

施設の旬な情報を
アップ!



公式フェイスブック

仲間同士の交流を
もっと深めよう!



みょうしょうじ
TAC 杉並区 妙正寺体育館

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)

◎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)

TEL **03-3399-4224**

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

利用時間 **9:00~21:00** ※テニスコート 9:00~17:00

【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個人情報保護法に基づき、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個人情報保護法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情報(以下、個人情報)の開示・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【TAC杉並区妙正寺体育館】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(12/28~1/4)を除く、表示価格はすべて税込みです。