夏休みイベント情報！ 参加者大募集!!

指導担当は FC東京

掲載されている以外にも様々な方・年代を対象としたイベントを開催しております。
詳しくは上井草スポーツセンターホームページ内の「サッカーイベント情報」でご確認ください。

●上井草スポーツセンター総合受付、または電話(03-3390-5707)、Eメール(fc-ivent@kamiigusa-spocen.net)にてお申込みください。詳しくは上井草スポーツセンターホームページでご確認ください。

開催日	曜日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	内容	場所
7/28 8/4・25	木	放課後エンジョイフットボール	①小学1年生～3年生 ②小学4年生～6年生	①16:00～17:00 ②17:30～18:45	各30名 ※優先受付有	各510円	当日集まった仲間でチームを作りサッカーの試合を行います。友達やいろいろな仲間と一緒にサッカーしよう!!	3階 小運動場
8/2・9・23	火			①9:10～10:10 ②9:10～10:25	各15名 ※優先受付有			
8/3・10・24	水	園児のためのサマーサッカースクール	①年中クラス ②年長クラス	①9:00～9:50 ②10:00～10:50	各16名 ※優先受付有	各610円	様々な動きづくりや、参加者のレベルに合わせてサッカーの練習や試合を行います。	3階 小運動場
7/23 8/7・28	土 日	大人のサッカー教室 ～女性＆初心者クラス～	20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性	15:20～16:50	各20名 ※優先受付有	各510円	未経験や体力に自信のない方を対象に、サッカーの楽しさを体験できる教室です。(※初心者向けの内容となります)	3階 小運動場
8/28	日	大人のサッカー教室 ～チャレンジクラス～	20歳以上のサッカー経験者	17:20～18:50	20名 ※優先受付有	510円	サッカー経験者の方を対象に、休日に思いっきりサッカーの楽しめる環境を提供します。ウォーミングアップ・基本的なトレーニングの後、試合を行います。	3階 小運動場
8/1・8・22	月	大人のサッカー教室 ～初級クラス～	20歳以上の方	19:20～20:50	各20名	各510円	参加者の皆さんのレベルに合わせた内容のサッカー教室です。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と練習を行い、最後には試合を行います!	運動場 A/B面
8/4・25	木	大人のサッカー教室 ～中・上級クラス～	20歳以上の方	19:20～20:50	各20名	各510円	参加者の皆さんのレベルに合わせた内容のサッカー教室です。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と練習を行い、最後には試合を行います!	運動場 A/B面
7/23 8/7・28	土 日	個サル ～個人参加型フットサル～	20歳以上の方	19:20～20:50	各40名	各720円	エンジョイ志向の方集まれ!当日集まった皆さんでランダムにチームをつくり、楽しくフットサルの試合を行います。※競技志向の方はご遠慮ください。	3階 小運動場
7/25 8/29	月	レディースエンジョイフットボール	中学生以上の女性	19:20～20:50	各30名	各510円	初めてサッカーをする方も女性限定だから安心!愉快な仲間と優しいコーチ達が待っています。	運動場 A/B面

※一部のイベントは、杉並区スポーツ振興事業となっており、杉並区在住・在勤・在学の方が優先となります。杉並区外の方は空きがあれば、8月のイベントは、7月26日以降お申し込みできます。(7月開催分は申込み可)

先取り情報!! 親子で学ぼう!〝食事〟と〝運動〟の大切さ

子どもの頃の"食事"と"運動"の習慣がとても大切になる《体づくり》
小学生時代に大切なことを親子で学べるイベントです。
※詳しくは8月11日発行開始の館内イベントチラシまたは上井草スポーツセンターホームページをご覧ください。

バスケットボール・チアリーディング スクール生募集中!!

指導担当は、ワセダクラブ

お申し込み方法 上井草スポーツセンター総合受付またはお電話にて随時受付しております。
●お問い合わせ ・バスケットボール 03-3390-5707 ・チアリーディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金
バスケットボールスクール	毎週水曜日(第1水曜日は休み)	17:00～19:00	小・中学生(全学年)	4,620円／月

教室名	曜日	時間	対象	料金
チアリーディングスクール	毎週水曜日	15:00～16:00	年中～低学年	各5,650円／月 ※別途ユニフォーム代が、必要となります。
		16:15～17:15	小学生	
		17:30～18:30	高学年～中学生	

Giants Method シミズオクト ベースボール アカデミー 上井草ベースボールアカデミー

上井草ベースボールアカデミーは上井草スポーツセンターが主催する野球教室です。指導はシミズオクトベースボールアカデミーが担当します。

平成28年度生徒募集(4月開校)
※平成28年度4月から年中の学年のお子様が対象です。
※ご入会の受付は、杉並区民の方優先とさせていただきます。
毎週火曜日 上井草スポーツセンターグラウンドにて開催

＊幼児(年中)コース 入会受付中!

<<見学も随時受付中！詳細は事務局までお気軽にお問合せください。>>

シミズオクトベースボールアカデミーはジャイアンツアカデミーの指導プログラムにそって運営しております。

月会費：5,400円 教材費：10,800円(年一回) 年間運営費：8,640円(年一回)

お申込み方法 <ホームページにて受付中> http://www.gm-sba.jp/

【お問合せ】シミズオクト ベースボール アカデミー 事務局 TEL：03-5937-4074

トレーニングルーム

豊富なマシンと、体力や目的に合わせたメニューを用意しています!!

体組成測定初回無料(2回目以降100円)
体組成計で筋肉量や左右のバランスを測れます

筋力トレーニングマシン 16種類 / エアロバイク 11台 / ランニングマシン 5台 / その他有酸素マシン 6台

利用時間 月～土 9:00～22:20／日・祝 9:00～20:50
※利用時間は変更になる場合がございます。
利用料金 400円／回
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。
※「杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方」は半額です。
●事前予約は不要です。券売機で施設利用料400円をご購入の上、直接トレーニングルームまでお越しください。
●トレーニングをする際には、動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。※シューズはレンタルあり(有料)

個人利用者 施設のご案内

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・プール・トレーニングルームを開放しています。

杉並区民以外の方もご利用可能です。

【個人利用料金】※「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。

体育館・小体育室 ●大人：200円 ●小・中学生：100円 ※ご利用できる曜日・時間・種目については、お問い合わせください。

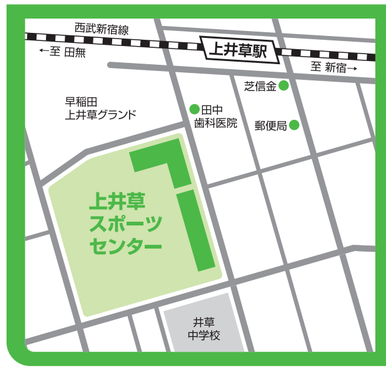
温水プール(1時間)
●大人：250円 ●小人：130円(4歳～中学生)(オムツの取れていない方は、プール場内に入れません。)
※杉並区民(在住・在勤・在学)の65歳以上の方(祝日を除く平日の正午までに入場した場合のみ)と障がい者の方で証明書をお持ちの方は、温水プール一般利用料金が大人130円、子ども70円になります。

トレーニングルーム
●400円
(15歳以上 ※中学生除く)

区立温水プール共通のプリペイドカードもございます。
「1,500円使用券」＝1,250円
「3,000円使用券」＝2,500円

レンタルロッカー(月極・有料)
バドミントンのシャトル(筒ケース)やシューズ等入ります。ちょっとした道具を収納するのにとっても便利!

レンタル用品(有料)
タオル、シューズ、トレーニングウエア、水泳キャップ、水着



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

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
※施設保守などによる臨時休場があります。

TEL 03-3390-5707
ホームページ www.kamiigusa-spocen.net

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分 ●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分 ●JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園」または「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分、もしくは「上井草保健センター循環」行きに乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分 ●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

上井草スポーツセンター 整骨院 笑顔道

交通事故治療優良認定院
各種保険取扱い
各種スポーツのコンディション調整にもお気軽にご利用ください!

診療時間 【月・火・水・金・土】9:00～13:00 15:00～20:00 【木曜】9:00～13:00 【休診日】日・毎月第3木曜日

TEL 03-6454-7564
ホームページ www.souken-g.com

【個人情報保護方針】指定管理者TAC・FC東京・MELTECH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お客様より当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところによれば、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【上井草スポーツセンター】電話：03-3390-5707 FAX：03-3395-3702 住所：〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 開館時間：月曜日～土曜日＝午前9時～午後10時30分 日曜日・祝日＝午前9時～午後9時 毎月第3木曜日は休館、年末年始(12/29～1/3)を除く

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

※締切後、欠員の出た教室に限り、二次募集・三次募集がございます。詳しくは上井草スポーツセンターまでお問い合わせください。

8月イベント情報

チャレンジ 鉄棒

鉄棒に苦手意識を持つ子供を対象に苦手を克服できるような指導をして学校体育につなげる。

日時 8月13日(土) ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ③11:45～12:30
対象 ①小学3年・4年 ②4歳～未就学児 ③小学1年・2年
定員 各回14名 料金 610円 場所 会議室
持ち物 運動に適した服装と汗拭きタオル、飲み物(室内シューズは要りません)
申込方法 上井草スポーツセンター受付または電話にて 7月22日(金)9時～7月28日(木)までは区内、在住、在学の方優先 7月29日(金)以降で空きがある場合は、区外の方も可

チャレンジ マット運動

体操に苦手意識を持つ子供を対象に苦手を克服できるような指導をして学校体育につなげる。

日時 8月14日(日) ①9:45～10:30 ②10:45～11:30 ③11:45～12:30 ④12:45～13:30
対象 ①小学3年・4年 ②4歳～未就学児 ③小学1年・2年 ④3歳・4歳
定員 各回14名 料金 610円 場所 会議室
持ち物 運動に適した服装と汗拭きタオル、飲み物(室内シューズは要りません)
申込方法 上井草スポーツセンター受付または電話にて 7月22日(金)9時～7月28日(木)までは区内、在住、在学の方優先 7月29日(金)以降で空きがある場合は、区外の方も可

ミニトランポリン体験教室

トランポリンでジャンプすることにより、脚力・体幹の筋力・空中でのバランス感覚の強化図る。

日時 8月27日(土) ①9:30～10:00 ②10:15～10:45 ③11:00～11:30 ④11:45～12:15
対象 ①小学3年・4年 ②4歳～未就学児 ③小学1年・2年 ④3歳・4歳
定員 各回8名 料金 610円 場所 小体育室
申込方法 上井草スポーツセンター受付または電話にて 8月1日(月)9時～8月7日(日)までは区内、在住、在学の方優先 8月8日(月)以降で空きがある場合は、区外の方も可

1回制教室

火曜日 産後ボディケア 14:00～14:50

ヨガを取り入れた産後ママ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です。お子様を連れて参加できます。
【会場】2階 会議室 【定員】15組(先着) 【料金】960円
【対象】産後～1歳半までのお子様がいるお母様
9月6,13,20,27 10月4,11,18,25 11月1,8,15,22,29 12月6,13,20
お申し込み 開催日の13:45から1階総合受付にて受付け

水曜日 かんたんエアロ 10:00～10:50

初心者の方が対象のエアロビクスです。基本ステップを習得しながら楽しみましょう! 運動が苦手な方でも必気軽にご参加できます。
【会場】1階 小体育室 【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】16歳以上
9月7,14,21,28 10月5,12,19,26 11月2,9,16,30 12月7,14,21
お申し込み 開催日の9:30から1階総合受付にて受付け

木曜日 ピラティス 10:00～10:50

深呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングです。ピラティスで美しいボディラインを作りましょう!
【会場】1階 小体育室 【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】16歳以上
9月8,29 10月6,13,27 11月10,24 12月1,8,22
お申し込み 開催日の9:30から1階総合受付にて受付け

プールの一般使用は、8/31(水)までの夏休み期間、早朝7:00～開場します。

スタッフブログ 施設ホームページにて更新中!

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。
http://www.kamiigusa-spocen.net

公式Twitter 施設の旬な情報をアップ!

「保護者の為の親子体操」と「ニコニコひよこアクア」は、「杉並子育て応援券」がお使いいただけます。

●このチラシは再生紙を使用しています。

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・新学期となります。**

※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 9:00〜9:50　［料金］4,930円 ※4回/月の場合
［対象］2歳半〜4歳児とその親　［定員］20組
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（2016年4月〜2017年3月）となります。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽（308円）をご用意いただきます。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才〜5才
［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才〜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才〜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以上泳げるお子様を対象に平泳ぎ・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」は奇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
［対象］2歳半〜3歳のお子様と保護者 ※追加レッスンをご希望の方は、1回1,330円となります。

育成
月〜金 18:00〜18:55
土 17:00〜17:55
［料金］8,220円／月（通6回自由参加）　［対象］中学生以下
個人メドレー100mが2分10秒以内のお子様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。
※プールご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
浮くことから始め、進むこと泳ぐことに挑戦！4種目の完泳まで。

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！ 新規申し込み受付は 8月1日（月）朝9:00〜
●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ケ月分）を持参の上直接お越しください。

定期制教室
2016年9月5日（月）〜教室スタート！
3ケ月、10回程度（実施時期により回数が異なります）行う、2016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。
※プールご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。

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	9/5	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	6,170円（全15回）	18	9/6	㊞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	6,940円（全15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		6,940円（全15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		6,940円（全15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	6,170円（全15回）	16	9/7	㊞のんびりと進めます。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	6,940円（全15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	4,630円（全10回）	18	9/8	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	9/9	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	6,940円（全15回）	15	9/10	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		6,940円（全15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。
※◎のマークの教室は一回制教室としてもご参加いただけます（参加費610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	6,480円（全14回）	30	9/5	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	5,760円（全14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	6,480円（全14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		6,480円（全14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		6,480円（全14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		12,240円（全14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		6,480円（全14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		6,480円（全14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ていきます。	★★
ヨガ	火	9:00〜 9:50	16歳以上	7,410円（全16回）	30	9/6	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		7,410円（全16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		7,410円（全16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	6,580円（全16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	7,410円（全16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〜	17,280円（全16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	7,410円（全16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	6,940円（全15回）	30	9/7	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		6,940円（全15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		6,940円（全15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		6,940円（全15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		6,480円（全14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		6,480円（全14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		6,480円（全14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		6,480円（全14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	4,630円（全10回）	30	9/8	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		4,630円（全10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	4,630円（全10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）	4,630円（全10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	4,630円（全10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		4,630円（全10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	6,940円（全15回）	30	9/9	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		6,940円（全15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	5,760円（全14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		12,240円（全14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	16歳以上	6,480円（全14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		6,940円（全15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		6,942円（全15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		6,940円（全15回）	30	9/17	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		6,020円（全13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、運動初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		6,020円（全13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	6,480円（全14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		10,810円（全14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		7,410円（全16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		7,410円（全16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	5,090円（全11回）	30	9/18	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		5,090円（全11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		4,160円（全9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		4,160円（全9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		4,160円（全9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		4,630円（全10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		4,630円（全10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		4,630円（全10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

［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
［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］
52 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

往信ハガキ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：8/2（火）必着
結果発表：8/10（水）以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
二次募集：8/26（金）10:00〜（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。
三次募集：9/3（土）10:00〜（先着順）キャンセル分の追加募集です。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「9月定期制教室」宛