妙正寺体育館 定期制教室

2022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月時点の当選確定枠につきましては、従来の定員で再開が出来るまで延期とさせていただきます。

1月11日(火)～教室スタート!

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	25名	一般	1/11	5,190円(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	23名	一般		5,190円(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	25名	一般	1/12	4,710円(全10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	20名	60歳以上 ※60歳未満も可		4,190円(全10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	25名	一般		4,710円(全10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&リラックス	11:15～12:05	23名	一般	1/20	3,770円(全8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	20名	60歳以上 ※60歳未満も可	1/14	4,190円(全10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齢者向けのプログラム	★～★★
	フラダンス	11:45～12:35	25名	一般		4,710円(全10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	25名	一般		4,240円(全10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いれる有酸素運動※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	25名	一般		4,240円(全10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	★★

特別ふらっと教室(一回制)

1カ月毎の募集となり、毎月第1水曜日～第3月曜日の期間オンライン・ハガキで教室募集をおこないます。**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	18名	50歳以上 ※50歳未満も可	各560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	23名	一般	各560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	23名	一般	各560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	25名	一般	各620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	18名	一般	各620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	25名	一般	各620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。音楽に合わせながら楽しく心地よい汗を流しましょう!
	一番脂肪り	11:45～12:35	25名	一般	各620円	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近付けましょう! 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	25名	一般	各620円	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
	ピラティス	10:30～11:20	25名	一般	各620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	25名	一般	各620円	静と動のポーズを組み合わせて動き、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!!

12月イベント情報

跳び箱&マット

12月27日(月)

対象・時間
❶9:15～10:05　小学2・3年生
❷10:20～11:10　年中・年長
❸11:25～12:15　小学1年生

場所　小体育室
定員　各8名
料金　各620円

申込方法　**オンライン申込(抽選)**
12月1日(水)～7日(火)まで杉並区民優先申込
12月9日(木)以降当落の返信　12月10日(金)より空きがある場合電話申込

大人のフットサル教室

火曜日 19:20～20:50

日時　12月7日(火)・14日(火)・21日(火)
対象　20歳以上の方　定員　18名/各回
料金　730円/各回(当日お支払ください)
持ち物　室内シューズ(裏が飴色のもの ※トレシュー・黒色等は不可)

指導担当は FC東京

申込方法

●一次募集:11月15日(月)～23日(火・祝)
抽選結果は11月24日(水)以降、メールにてお知らせいたします。
Eメール　fc-ivent@suginami-ttm.comにて下記事項を明記の上、お申込みください。
【件名】大人のフットサル教室
【本文】❶参加希望日(複数可)❷参加者氏名(ふりがな)❸年齢❹お電話番号

●二次募集:11月25日(木)以降～
電話または妙正寺体育館総合受付にてお申し込みください。(Eメールでのお申込みはできません)
※定員に達している場合はキャンセル待ちとなり、順番が繰上り次第お電話にてご連絡いたします。

妙正寺体育館

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

年末年始休館日　**12月28日(火)～1月4日(火)**
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られたように、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(テニスコート午前9時～午後6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です。

上井草スポーツセンター

妙正寺体育館 詳細は裏面!!

教室参加者大募集!

上井草スポーツセンター 詳細は中面!!

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。

※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。

新型コロナウイルス感染防止のために

――上井草スポーツセンター・妙正寺体育館の取り組み――

みなさまにご協力いただくこと
離れよう / マスクをしよう / 手をあらおう / 消毒をしよう / 会話を控えよう

わたしたちが取り組んでいること
換気を徹底しています / 毎日熱を測っています / マスクを着用しています / 点検を徹底しています / 消毒作業をしています / 飛沫防止用に衝立を設置しています

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
- □ 同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいない
- □ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

※上記事項に一つでも当てはまらない方は利用をご遠慮いただく場合がございます。
※この情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止の目的以外に、使用することはございません。
なお、施設の利用者または職員の感染が疑われる場合等、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供される場合がありますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
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。

定期教室のお知らせ

1月から3月までの定期募集です。12月7日23:59まで受付。
教室の詳細はオンライン申込みページまたはホームページをご確認ください。

教室オンライン申し込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

オンライン申し込み
❶ホームページ画面より『教室オンライン申込み』をクリックします
❷利用者登録を行います
❸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ご登録・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

※オンライン申し込み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13日以降、順次メールにてお知らせいたします。

ハガキ申し込み
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：12月13日(月)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集：12月17日(金)10:00～先着順

※総合受付に直接お越しください

応募締切 **12月7日(火)必着**

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「1月開始定期教室」宛

お申し込み方法
上井草スポーツセンター
オンライン・ハガキのどちらかでお申込みください。
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

妙正寺体育館

定期制・特別ふらっと教室のお知らせ

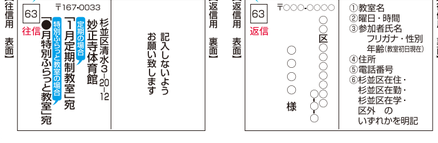
教室オンライン申し込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

申込期間　定期：～12月5日(日)　特別ふらっと教室：毎月第1水曜日～第3月曜日
※上記の期間でオンライン・ハガキ申し込みを行います。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。

オンライン申し込み
❶ホームページ画面より『教室オンライン申込み』をクリックします
❷利用者登録を行います
❸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ご登録・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

※オンライン申し込み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9日以降、順次メールにてお知らせいたします。

ハガキ申し込み
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。
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9日(木)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。

応募締切　定期 ～12月5日(日)　特別ふらっと教室 毎月第3月曜日

応 募 先：〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号　妙正寺体育館
定期:「1月定期制教室」宛　特別ふらっと教室:「●月特別ふらっと教室」宛

お申し込み方法
妙正寺体育館
オンライン・ハガキのどちらかでお申込みください。
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。
【妙正寺体育館】03-3399-4224

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!

上井草スポーツセンター・妙正寺体育館は指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

◉このチラシは再生紙を使用しています。　2021年11月発行

上井草スポーツセンター 定期制教室

1月11日(火)～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、2022年1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。

2020年4月時点の当選確定枠につきましては、従来の定員で再開が出来るまで延期とさせていただきます。

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 1月～3月

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。
※(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。

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	10:40～11:30	16歳以上	4,240円(全9回)	13	1/17	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。	★★★★
腰腰痛予防改善運動	月	12:40～13:30	中高齢者	4,240円(全9回)	13	1/17	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	月	20:00～20:50	16歳以上	4,240円(全9回)	8	1/17	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(高)	火	9:40～10:30	60歳以上	4,610円(全11回)	13	1/11	(高)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)	火	10:40～11:30	16歳以上	5,190円(全11回)	13	1/11	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)	火	13:40～14:30	16歳以上	5,190円(全11回)	13	1/11	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	火	19:00～19:50		5,190円(全11回)	13	1/11	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(高)	水	9:30～10:20	60歳以上	4,190円(全10回)	13	1/12	(高)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)	水	12:45～13:35	16歳以上	4,710円(全10回)	13	1/12	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	13:40～14:30	16歳以上	3,770円(全8回)	13	1/13	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(金)	金	9:30～10:20	16歳以上	4,710円(全10回)	10	1/14	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。	★★★★★
脂肪燃焼系アクア(金)	金	9:45～10:35	16歳以上	4,710円(全10回)	10	1/14	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	金	10:45～11:35		4,710円(全10回)	13	1/14	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	10:45～11:35	16歳以上	5,190円(全11回)	13	1/15	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)	土	11:45～12:35		5,190円(全11回)	13	1/15	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 1月～3月

(会議室・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。
☆印は小体育室
※(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。

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。

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	4,240円(全9回)	20	1/17	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(高)	月	10:00～10:50	60歳以上	3,770円(全9回)	20	1/17	(高)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	月	11:00～11:50		4,240円(全9回)	20	1/17	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。	★★
エアロ&コンディショニング	月	12:00～12:50		4,240円(全9回)	20	1/17	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取入れたエクササイズ。	★★★
ピラティス	月	13:00～13:50	16歳以上	4,240円(全9回)	20	1/17	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!	★★
バレトン 女性限定	月	19:00～19:50		4,240円(全9回)	20	1/17	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	月	20:00～20:50		4,240円(全9回)	20	1/17	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	5,190円(全11回)	20	1/11	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	火	10:00～10:50	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/11	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	火	11:00～11:50		5,190円(全11回)	20	1/11	ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操(高)	火	12:00～12:50	60歳以上	4,610円(全11回)	20	1/11	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	火	13:00～13:50	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/11	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】 女性限定	火	18:45～19:35	中学生～	5,190円(全11回)	20	1/11	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	火	20:10～21:00	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/11	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	9:00～09:50	16歳以上	4,710円(全10回)	25	1/12	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☆	水	10:00～10:50	16歳以上	4,710円(全10回)	30	1/12	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	水	11:00～11:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	水	12:10～13:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	水	13:10～14:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	水	14:10～15:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	水	19:00～19:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	水	20:00～20:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/12	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	3,770円(全8回)	25	1/13	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☆	木	10:00～10:50	16歳以上	3,770円(全8回)	25	1/13	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	木	11:10～12:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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	木	12:10～13:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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	木	13:10～14:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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(高)	木	14:10～15:00	60歳以上	3,350円(全8回)	20	1/13	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)	木	15:15～16:05	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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)	木	16:30～17:20	16歳以上【経験者】	3,770円(全8回)	20	1/13	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	木	19:00～19:50	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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	木	20:10～21:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	1/13	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	4,710円(全10回)	20	1/14	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	金	10:00～10:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/14	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(高)	金	12:00～12:50	60歳以上	4,190円(全10回)	20	1/14	(高)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。	★
オリジナルヨガ14	金	14:00～14:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/14	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	金	19:00～19:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/14	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。	★★
ラテンダンス	金	20:10～21:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	1/14	簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	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	土	12:10～13:00	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	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	土	13:10～14:00	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	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	土	14:10～15:00	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	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	土	15:15～16:05	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	リラックスした空間の中で、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	土	17:00～17:50	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP	土	18:00～18:50	16歳以上	5,190円(全11回)	20	1/15	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～ 9:50	16歳以上	3,300円(全7回)	20	1/16	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	日	10:10～11:00	16歳以上	3,300円(全7回)	20	1/16	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。	★★
ボクシングシェイプ	日	11:10～12:00	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。	★★★
アロマストレッチ	日	12:10～13:00	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	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。ハードに動いた後にもお勧めです!	★
健康いきいき体操	日	13:10～14:00	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を過ごせる身体づくりを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ	日	14:10～15:00	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	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	日	15:30～16:20	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	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!	★★
リセットアロマストレッチ	日	16:40～17:30	16歳以上	2,830円(全6回)	20	1/16	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。一週間の疲れをリセットしましょう!	★

※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は、表面をご覧ください。

ふらっと教室(一回制)

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。
※先着順満員となった時点で受付終了となります。予めご了承ください。
※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しくはHPブログ欄のスクール(教室)情報一覧をご確認ください。

プール教室

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容	会場
火	ステップアップエクササイズ	12:40～13:30	10名	16歳以上	620円	浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします	温水プール

フロア教室

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容	会場
月	子連れヨガ	14:00～14:50	8組	未就園の子と母	980円	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	会議室
火	産後ボディケア	14:00～14:50	8組	産後～1歳半の子と母	980円	産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス	会議室
金	子連れヨガ	13:00～13:50	8組	未就園の子と母	980円	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	会議室

12月イベント情報 特別少人数制レッスン～小学生編～

日時 令和3年12月26日(日)～12月28日(火)
❶12:40～13:40 (1グループ3名 2グループ)
❷13:50～14:50 (1グループ3名 2グループ)

対象 何も使わずに1人で頭まで潜れる小学生～クロール25m完泳できない小学生
定員 各3名 参加費 6,130円(3日間) 場所 上井草スポーツセンター温水プール
募集方法 オンライン申込み 募集期間 12月1日(水)～12月12日(日) ※当落は12月15日(水)

12月イベント情報!

イベントお申し込み方法
総合受付、またはお電話にてお申し込みください。
※定員に達した場合はキャンセル待ちとなり、順番が繰上り次第お電話にてご連絡いたします。

開催日	イベント名	対象	開催時間	定員	参加費	会場
12月5日(日)	**ガールズサッカー教室** 女性限定のサッカー教室です!	女子小学生及び女子中・高生から成人の女性	9:30～10:40	40名	520円	2F運動場(屋外)
12月12日(日)	**ちびっ子サッカー広場** 簡単なボール遊びからサッカーまで楽しく体験できます!	①2・3歳児とその保護者	9:10～ 9:50	12組24名	520円	3F小運動場(屋外)
		②3・4歳児 ※3歳の方は①・②どちらかを選択してください。	10:05～10:45	15名		
12月11日(土)	**大人のサッカー交流会** 初心者から経験者までレベルを分けて試合をします!	中学生以上	18:00～19:30	50名	520円	2F運動場(屋外)
12月14日(火)・21日(火)	**幼児・児童のボールゲーム教室** ドイツ生まれのボール遊びで遊ぼう!	①4歳～未就学児	15:10～15:55	各18名	620円	3F小運動場(屋外)
		②小学1～3年生	16:05～16:50			
12月23日(木)	**スマイルサッカー教室** サッカーで笑顔に! 未経験者でも参加できます!	障がい児(走可能な子ども)と健常児の小学生	17:30～18:40	20名	620円	3F小運動場(屋外)

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・お問い合わせ
●バスケットボール 03-3301-5930(ワセダクラブ事務局)
●チアリーディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金	体験お申し込み
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)	4,740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5,940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	

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
※杉並区内在住、在勤、在学の障がい者で証明書をお持ちの方は半額です

体育館・小体育室 ※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。
●大人:200円 ●小・中学生:100円

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)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の14時までに己入場いただいた場合のみ1時間130円となります。

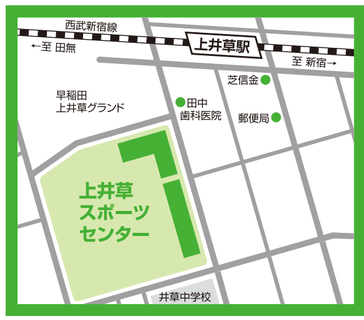
トレーニングルーム
●500円(15歳以上 ※中学生除く)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までに己入場いただいた場合のみ250円となります

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!

プール休場 11月15日(月)～11月21日(日)
※プール換水作業、補修工事のため休場となります。

年末年始休館日 12月29日(水)～1月3日(月)
※12月28日(火)、1月4日(火)は21:00までの開館となります。



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 他に施設保守などで臨時休場有

TEL 03-3390-5707
ホームページ http://www.suginami-ttm.com

●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～金】9:00～20:00 【土・日】9:00～18:00 【休診日】毎月第3木曜日
TEL 03-6454-7564
ホームページ https://egao-do.com/kamigusa

【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、個人情報と表記します)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厳重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないよう努めます。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【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。※表示価格はすべて税込です。