サッカー・バレーボールイベント情報!!

4月スタート!

イベントお申込み方法　お申込み開始は全て、3月15日(金)9:00～となります。上井草スポーツセンター総合受付、または電話にてお申込みください。
※学年、年齢は4月1日時点の年齢、新学年を指します。※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・在園・在学の方が優先となります。杉並区外の方は3月25日(月)10:00以降お申し込みできます。ただし、定員に達している場合はキャンセル待ちとなります。

開催日	曜日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	内容	場所
4/9 4/23	火	**幼児・児童のボールゲーム教室**	①4歳児～未就学児 ②新小学1年生～新小学3年生	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	各20名	各610円	海外で生まれた外あそびに代わる運動プログラム。あそびの中で、運動に必要な能力を身につけます!	3F小運動場(屋外)
4/10 4/17 4/24	水	**プレキッズ&マミーサッカー教室** ①2歳児クラス ②3・4歳児クラス	2歳～4歳のお子様とその保護者	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各20組40名	各510円	あおぞらの下でお子様と一緒に楽しくボール遊びをしませんか?	3F小運動場(屋外)
4/11 4/25	木	**放課後エンジョイフットボール**	①新小学1年生～新小学3年生 ②新小学3年生～新小学6年生 ※新小学3年生はどちらかの時間を選択	①16:00～17:00 ②17:30～18:45	各30名	各510円	当日集まった子ども達でチームをつくり、楽しくサッカーの試合を行います!	3F小運動場(屋外)他
4/21	日	**個サル** **～個人参加型フットサル～**	20歳以上の方	19:20～20:50	40名	720円	当日集まった皆さんでチームをつくり、楽しくフットサルの試合を行います! エンジョイ志向の仲間たちと一緒にボールを蹴ってみませんか?	3F小運動場(屋外)
4/27	土	**親子サッカー70** ①新年中・新年長クラス ②新小学1年生～新小学3年生クラス	新年中～新小学3年生とその保護者	①9:20～10:30 ②11:00～12:10	各30組60名	各720円	お子様と一緒にサッカー体験をして、お子様のサポートに繋がるきっかけにしてみませんか?	3F小運動場(屋外)

バレーボール

みんなでバレーボールを楽しみましょう! FC東京バレーボールチームの専門コーチが、参加者のレベルに合わせたレッスンを行います。初心者の方でも楽しめる内容なのでお気軽にご参加ください。

開催日	曜日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	場所
4/25 5/30 6/6	木	**バレーボール教室～家庭婦人クラス～**	新高校1年生以上の女性	17:15～18:45	40名	1,020円	B1F体育館
4/11 5/9 5/23 6/13 6/27	木	**バレーボール教室～小・中学生クラス～**	新小学1年生～新中学3年生の男女	17:15～18:45	40名	770円	B1F体育館

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　※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

トレーニングルーム
●400円(15歳以上 ※中学生除く)

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。

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

子ども運動広場 一般使用のご案内

毎月第4土曜日実施

開放場所　1F小体育室 室内シューズが必要となります(必ずご用意ください)

みんなで一緒に体を動かそう!! ボールを使って運動する「ボールでチャレンジ」の開催もあります!

利用料金
●幼児(未就学児)…無料
●小学生低学年…100円
※障がい者手帳等をお持ちの方は減額されます。

利用時間
11:00に入場、準備　～片付けを実施して12:40まで
●11:00～12:40まで自由時間
●11:20～12:05「ボールでチャレンジ」開催
※「ボールでチャレンジ」実施中は利用場所などに制限があります。

自由参加
自由に使えるボールやフラフープなどをご用意しています♪

実施日　毎月第4土曜日 11:00～13:00

「ボールでチャレンジ」
開催時間 11:20～12:05
年中～小学1年生を対象としたプログラムです♪
指導担当　元全日本バレーボール選手など

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。
妙正寺体育館の情報もご覧になれます。

スタッフブログ
施設ホームページにて更新中!

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

〒167-0023
杉並区上井草3丁目34番1号

●開館時間●
月～土 9:00～22:30
日・祝 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。
第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。

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

【個人情報保護方針】お預かりいたしました個人情報は国の法令・指針その他の規範等に従い、上井草スポーツセンター(指定管理者:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体)で適切に保管・管理いたします。利用目的等詳細につきましては、ホームページに記載されている「個人情報保護方針」をご確認下さい。
【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8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。

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。

5月 6月

リニューアルイベント 開催!

申込開始日　4月1日朝9:00から杉並区民優先 16日以降空きがあれば区外受付開始

オリンピック種目に選ばれた競技を体験しよう!

ラグビーを体験しよう!

10:00～11:30

対象　区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生。
場所　運動場　料金　無料
定員　30名
持ち物　動きやすい服装・運動靴
講師　ワセダクラブ

野球を体験しよう!

10:00～11:30

対象　区内在住・在勤(保護者)・在学の方。小学1年生～3年生とその保護者
場所　運動場　定員　30組　料金　無料
持ち物　動きやすい服装・運動靴
講師　シミズオクトベースボールアカデミー

特別講師　**山口鉄也**　●投手 ●1983年11月11日生まれ ●神奈川県出身
高校卒業後渡米し、マイナーリーグで4年プレー。帰国後巨人軍入団。2009年から9年連続60試合登板、最優秀中継ぎ投手を3度獲得するなど、チームの黄金期を支える。2009年、2013年にはWBC日本代表としても大活躍した。

サッカーを体験しよう!

12:00～13:00

対象　区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生以上。
場所　運動場　料金　無料
定員　30名
持ち物　動きやすい服装・運動靴
講師　FC東京普及部コーチ

◉このチラシは再生紙を使用しています。 2019年3月発行

中面にもイベント情報があります!

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

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。

※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。

「保護者のための親子体操」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。

通年制フロア教室 保護者のための親子体操

土 10:00～10:50

［対象］2歳半～4歳児とその親　［定員］20組　［料金］4,930円 ※4回/月の場合

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！

※「保護者のための親子体操」「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

子育て応援券

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（2019年4月～2020年3月）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。

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名
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。

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名
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。

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名
音楽に合わせ、楽しく元気に踊ります。

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名
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名
HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

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名
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名
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。

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名
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。

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名
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名
基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。

定員に達している教室もございます。空き枠は直接上井草スポーツセンターまでお問い合わせお願いいたします。
●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。
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歳～5歳
［当センター認定級］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歳～未就学児
［当センター認定級］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歳～未就学児　［当センター認定級］水・木・金1～5級 土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。

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ぎまで練習します。
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、小学生水泳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
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以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・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、優劣をさめるものではありません。

ニコニコひよこアクア

子育て応援券

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
※追加レッスンをご希望の方は、1回1,330円となります。
［対象］2歳半～4歳のお子さまと保護者

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秒以内のお子さま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
レベルに合わせ、初級・中級に分かれて練習します。

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！

定員に達している教室もございます。空き枠は直接上井草スポーツセンターまでお問い合わせお願いいたします。
●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。

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
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 ※7月より5,940円／月に改定となります。
		16:15～17:15	小学生	
		17:30～18:30	高学年～中学生	

※別途ユニフォーム代あり。

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。

2019年度生徒募集（4月開校） ＊幼児（年長・年中）コース 野球に親しむことから指導します。 **入会受付中!**
※2019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

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:6,480円 登録費:3,240円
お申込み方法 〈ジャイアンツHPにて受付中〉 http://www.giants./G/academy/

<< 見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。>>
【お問い合わせ】一般財団法人 シミズオクトベースボールアカデミー TEL:03-5937-4074

ゴールデンウィークイベント

申込開始日 4月15日朝9:00から杉並区民優先 22日以降空きがあれば区外受付開始

4月29日（月） ①親子&体操 ②親子水中

親子でコミュニケーションを取りながら、楽しく体を動かします。

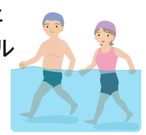
①10:30～11:15
②12:00～12:45

対象 2歳半～5歳児と保護者（保護者1名につき、お子さま1名）　定員 各10組
場所 ①会議室 ②温水プール
料金 ①②どちらか1教室610円 ①②2教室参加920円
持ち物 ①動きやすい服装・飲み物・タオル ②水着・水泳帽・タオル

5月2日（木） らくらく水中運動

水中歩行を中心に道具を使用した運動や脳トレを行います！

11:00～11:45



対象 16歳以上
場所 温水プール
料金 610円
定員 15名
持ち物 水着・水泳帽・タオル

らくらく平泳ぎ

水中運動で足の動かし方を確認しながら平泳ぎのキックの完成を目指します！

12:00～12:50

対象 16歳以上
場所 温水プール
料金 610円　定員 10名
持ち物 水着・水泳帽・ゴーグル（任意）・タオル

イベントビンゴ 同時開催！

イベント期間中に、上井草スポーツセンター・妙正寺体育館で❶イベントに参加する❷一般使用に参加するどちらかをそれぞれ達成するとスタンプGET! 2つの施設のスタンプを揃えたらオリジナルグッズプレゼント! ビンゴ用紙は総合フロントで4/20より配布開始!

5月4日（土） GWカラダ引締め教室

①バランスシェイプ 13:00～13:50
②ダンベルシェイプ 14:00～14:50
③ファットバーンシェイプ 15:00～15:50

身体を引き締める要素たっぷりの教室をご用意しました！

対象 16歳以上　場所 会議室
料金 各610円　定員 各30名
持ち物 ①動きやすい服装・タオル・飲み物 ②③動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

5月5日（日） シルバー体力測定会

自分の体力を知ることで、今後のトレーニングに活かしてみましょう！

①10:00～12:00
②13:30～15:30

対象 65歳以上の方
65歳未満の方もご参加いただけますが、評価基準が65歳以上対象のものとなります
場所 小体育室　料金 無料
定員 各24名
持ち物 動きやすい服装・室内シューズ