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。

2019年6月発行

# 妙正寺体育館

## 7・8月短期教室スタート

教室参加者大募集

## 7・8月短期教室　6月17日(月)10:00から先着申込

**お申し込み方法**　妙正寺体育館の総合受付にて、参加費を添えて直接お申し込みください。(先着順)
※記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。　7・8月短期教室でのオンライン申込みはございません。

**継続参加者が優先となりますので、お申し込みいただけない場合がございます。**予めご了承ください。

※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。※全教室日程はお申し込み時にご確認ください。

**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。

**ダンス系難易度**
- ♪ 初心者向け
- ♪♪ 初級者向け

【会場】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。※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。※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No | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 料金（回数） | 初回日 | 教室内容 | レベル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M-101 | 美・サルサ | 火 | 10:05～11:05 | 若干名 | 一般 | 3,700円(8回) | 7/2 | 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♪ | ♪♪ |
| M-102 | ボディシェイプ中級 | | 11:30～12:30 | 若干名 | 一般 | 3,700円(8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 | ★★★ |
| M-103 | 骨盤チューニング | | 9:10～10:10 | 若干名 | 一般 | 3,700円(8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 | ★★ |
| M-104 | 健康法(高) | | 10:20～11:20 | 若干名 | 60歳以上 ※60歳未満も可 | 3,290円(8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 | ★～★★ |
| M-105 | ビューティーエクササイズ(女性限定) | 水 | 11:40～12:40 | 若干名 | 一般 | 3,700円(8回) | 7/3 | 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 | ★★ |
| M-106 | パワーヨガ | | 19:10～19:55 | 若干名 | 一般 | 3,330円(8回) | | 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 | ★★★★ |
| M-107 | 静☆ヨガ | | 20:05～20:50 | 若干名 | 一般 | 3,330円(8回) | | 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?! | ★★ |
| M-108 | ストロングヨガ&リラックス | 木 | 11:15～12:30 | 若干名 | 一般 | 3,700円(6回) | 7/4 | 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 | ★★★★ |
| M-109 | 健康法(高) | | 9:15～10:15 | 若干名 | 60歳以上 ※60歳未満も可 | 3,290円(8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 | ★～★★ |
| M-110 | ヨガ(託児付き) ※参加者1名につきお子様1名 | | 10:30～11:30 | 若干名 | 1歳児～4歳児までのお子様をお持ちの方 | 3,700円(8回) | | 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 ※別途、託児料金(460円／回)を出席当日にお支払いください ※ふらっと教室「ヨガ」と同クラス | ★★★ |
| M-111 | フラダンス | 金 | 11:45～12:45 | 若干名 | 一般 | 3,700円(8回) | 7/5 | 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 | ♪♪ |
| M-112 | ステップダンスエアロ | | 19:10～19:55 | 若干名 | 一般 | 3,330円(8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取り入れる有酸素運動　※ステップ台は使いません | ★★★ |
| M-113 | ピラティス&リラクゼーション | | 20:05～20:50 | 若干名 | 一般 | 3,330円(8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 | ★★ |

**定期制教室は9月からスタート!7月中旬配布予定チラシをご覧ください**

## 8月イベント情報

### 7月15日(月・祝)9:00から申し込み開始

**8/1(木)**　フライングディスクを使ってアルティメットのゲームを行います

### アルティメットゲーム教室

【時間】11:15～12:15【料金】610円(当日お支払ください)
【場所】体育館【持ち物】室内履き・運動に適した服装・タオル・飲み物【定員】30名【対象】小学生(小学1～6年生)

**8/29(木)**　ディスクを使ってドッヂビーのゲームを行います

### ドッヂビーゲーム教室

【時間】11:15～12:15【料金】610円(当日お支払ください)
【場所】体育館【持ち物】室内履き・運動に適した服装・タオル・飲み物【定員】30名【対象】小学生(小学1～6年生)

### 8月1日(木)9:00から申し込み開始

**8/31(土)**　逆上がりに特化して練習していきます

### チャレンジ鉄棒 逆上がり

【時間】①9:30～10:10　②10:20～11:00　③11:10～11:50
【料金】各610円(当日お支払ください)【場所】小体育室
【持ち物】運動に適した服装・タオル・飲み物 ※室内履きは使用しません。
【定員】各6名【対象】①小学1年生　②年中・年長　③小学2・3年生

**お申し込み　お電話での予約又は妙正寺体育館窓口へ　TEL 03-3399-4224**

# 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ケ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、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

【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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼児HIPHOP | | 15:15~16:15 | 20名 | 4歳児~未就学児 | 4,930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 | 火 | 16:30~17:30 | 20名 | 小学1~3年生 | 4,930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 | 20名 | 小学4~6年生 | 4,930円 | 音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪ | ♪♪ |
| 幼児体操① | | 15:30~16:15 | 15名 | 3歳~4歳 | 4,930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 | 木 | 16:30~17:30 | 20名 | 4歳児~未就学児 | 4,930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 | 20名 | 小学1~3年生 | 4,930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 **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あらかじめご了承ください。

## ふらっと教室(一回制)

当日の手続きのみで参加できる教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせて、お気軽にご参加ください。
**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。【会場】小体育室

※一般とは15歳以上(中学生を除く) ※先着順満員となった時点で受付終了となります。あらかじめご了承ください。※祝日の開催はございません。

### 火曜日 ロコモ予防体操 9:10~9:55
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
【定員】25名(先着) 【料金】550円
【対象】50歳以上 ※50歳未満も可

### 金曜日 ヨガ 10:30~11:30
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※定期制教室「M-110」と同クラス
【定員】35名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

### 第2・4土曜 産後ボディメイク 9:15~10:15 女性限定
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
【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】産後~1歳半までのお子様がいるお母さま

### 第2・4土曜 親子フラ体操 10:30~11:30
ハワイアンソングを聴きながら、フラの動作を取り入れ親子で一緒に身体を動かします
【定員】20組(先着) 【料金】610円
【対象】4歳児~未就学児とその保護者

### 第2・4土曜 一番脂肪り 11:45~12:45
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
【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

### 第1・3日曜 おなかスッキリ 9:15~10:15
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
【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

### 第1・3日曜 ヨガ&ピラティス 10:30~11:30
第1週目はヨガ・第3週目はピラティスと隔週で異なるエクササイズを楽しみます
【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

### 第1・3日曜 ヨガフュージョン 11:45~12:45
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!!
【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

## 幼児・児童のボールゲーム教室

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!

申込方法 6月15日(土)9:00~ お電話または妙正寺体育館受付にてお申し込み(Eメールでのお申し込みはできません) ※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

日時 7月9日(火)・23日(火) ①15:10~15:55 ②16:05~16:50 対象 ①4歳児~未就学児 ②小学1~3年生 定員 ①,②各回20名 参加費 610円(当日お支払ください) 場所 体育館

## きらきらサッカー教室

ボールを蹴ったり、投げたりしてみんなと一緒に楽しく身体を動かそう!

申込方法 6月15日(土)9:00~ お電話または妙正寺体育館受付にてお申し込み(Eメールでのお申し込みはできません) ※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

日時 7月20日(土)9:20~10:50 対象 知的に障がいのある小学生~高校生 定員 20名 参加費 一人1,020円(当日お支払ください) 場所 体育館

## 大人のフットサル教室

火曜日 19:20~20:50

指導担当は FC東京

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っていきます!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!

日時 7月2・9・16・23日 対象 20歳以上の方 定員 各24名
料金 720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(裏が飴色のもの ※トレシュー・黒色等は不可)・すね当て・タオル

**申込方法**

●1次募集:6月15日(土)9:00~22日(土) 結果発表は6月23日(日)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、お申し込みください。
【件名】大人のフットサル
【本文】❶参加希望日 ❷参加者氏名(ふりがな) ❸年齢 ❹お電話番号

申し込み締切日 6月22日(土)

●2次募集:6月24日(月)10:00~
電話または妙正寺体育館受付にてお申し込み(Eメールでのお申し込みはできません)※定員に達している場合はキャンセル待ち

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 ・Eメールでお申し込みの際、担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。3営業日以上経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが担当者までお問い合わせください。・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。

## 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。
上井草スポーツセンター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!

# 妙正寺体育館(みょうしょうじ)

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

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【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。