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7月発行

妙正寺体育館

教室参加者大募集

定期教室 2019年9月スタート!

※定期教室は二次募集がございます。

定期制教室

2019年9月から12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。

9月10日(火)～教室スタート!

【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。

教室No	教室名	曜日	時間	定員	対象	初回日	料金(回数)	教室内容	レベル
M-101	美・サルサ	火	10:05～11:05	40名	一般	9/10	6,570円(14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♪	♪♪
M-102	ボディシェイプ中級		11:30～12:30	35名	一般		6,570円(14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	40名	一般		7,040円(15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	30名	60歳以上 ※60歳未満も可		6,250円(15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	40名	一般	9/11	7,040円(15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	★★
M-106	パワーヨガ		19:10～19:55	35名	一般		6,340円(15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	35名	一般		6,340円(15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	35名	一般	9/19	6,890円(11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	★★★★
M-109	健康法 高		9:15～10:15	30名	60歳以上 ※60歳未満も可		6,250円(15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	5名	1歳～4歳までのお子様をお持ちの方		7,040円(15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 ※ふらっと教室「ヨガ」と同クラス ※別途、託児料金(460円／回)を出席当日にお支払いください	★★★
M-111	フラダンス	金	11:45～12:45	40名	一般	9/13	7,040円(15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	♪♪
M-112	ステップダンスエアロ		19:10～19:55	40名	一般		6,340円(15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	★★★
M-113	ピラティス&リラクゼーション		20:05～20:50	40名	一般		6,340円(15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	★★

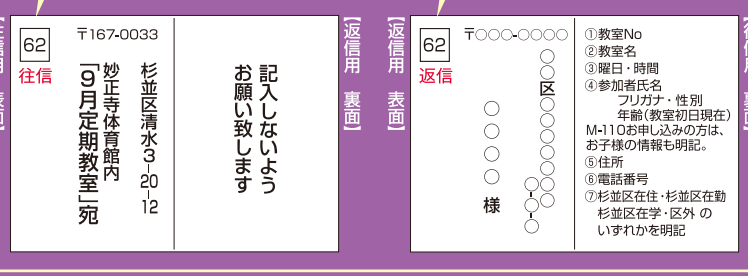
※消費税率の引上げに伴い、9月分を8%、10月以降を10%で算出しています

定期制教室 お申し込み方法

ハガキ・オンラインのどちらかで申し込みください。教室に関して、ご不明な点はお問い合わせください。

ハガキ申し込み

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。
2017年6/1よりハガキの料金が62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。

応募締切:7/26(金)必着
結果発表:8/1(木)以降、返信用ハガキで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 妙正寺体育館「9月定期制教室」宛

オンライン申し込み

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。
※通年制教室のお申し込みはできません。

ホームページ画面『教室オンライン申込』よりご応募ください。

●お申し込みの際利用者登録が必要となります。●フリーメールアドレスでのご登録・設定によっては通常通り受信ができない場合があります。●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:7/26(金)23:59まで
結果発表:8/1(木)以降、順次メールにてお知らせいたします。
※当落に関してはマイページからもご確認できます。

※空きのある教室はハガキ・オンラインの結果発表後、随時申込となります

二次募集:8/26(月)10:00～先着順 キャンセル分の教室の募集となります。
※直接受付にお越しください。お電話でのお申し込み・ご予約はできません。

9月イベント情報

9/23(月・祝) たくさん汗をかいて! 夏バテなんか吹き飛ばそう!!in妙正寺!

9月1日(日)9:00から申し込み開始

- ①ダンベルシェイプ 9:30～10:20
- ②初めてのピラティス 10:35～11:25
- ③ファットバーンシェイプ 11:40～12:40

【料金】各610円 【場所】小体育室 【持ち物】室内履き・運動に適した服装・タオル・飲み物 【定員】各35名 【対象】15歳以上(中学生を除く) ※複数申し込み可

9/29(日) フライングディスク教室

9月1日(日)9:00から申し込み開始

【時間】11:20～12:40 【料金】200円 【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】小学生以上 ※障がいをお持ちの方も楽しめます

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**
7月21日(日)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。7月22日(月)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

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	★★

※消費税率の引上げに伴い、10月以降の料金は変更となります

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 オススメ 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

※消費税率の引上げに伴い、10月以降の料金は変更となります

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!

日時 8月6日(火)・27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

申込方法 **7月15日(月・祝)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。

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 8月6日(火)・27日(火) 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
●一次募集:7月15日(月・祝)9:00〜 結果発表は7月26日(金)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 7月25日(木)
●二次募集:7月27日(土)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

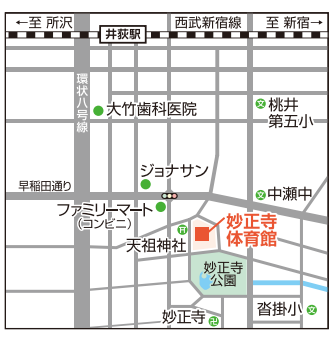
杉並区民以外の方もご利用可能です。

【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(みょうしょうじ)体育館

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。