

教室参加者
大募集

※定期教室は二次募集がございます。

2020年4月スタート!

4月7日(火)～教室スタート!

曜日	教室名	時間	定員	対象	初回目	料金(回数)	教室内容	レベル
火	美・サルサ 🇧🇷	10:05～11:05	40名	一般	4/7	5,660円(全12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 🇧🇷	11:30～12:30	35名	一般		5,660円(全12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	9:10～10:10	40名	一般	4/8	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 ㊟	10:20～11:20	30名	60歳以上 ※60歳未満も可		2,510円(全6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	11:40～12:40	40名	一般		2,830円(全6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&リラクス	11:15～12:30	35名	一般	4/16	5,030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 ㊟	9:15～10:15	30名	60歳以上 ※60歳未満も可	4/10	4,610円(全11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	★～★★
	ヨガ(託児付き) ※参加者1名につきお子さま1名	10:30～11:30	5名	1歳～4歳までの お子さまをお持ちの方		5,190円(全11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	★★★★
	フラダンス	11:45～12:45	40名	一般		5,190円(全11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	40名	一般		4,670円(全11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	40名	一般		4,670円(全11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	★★

オンライン申し込み

63	〒○○○-○○○○	①教室名
返信		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)
		ヨガ(託児付き)お申し 込みの方は、お子さまの 情報も明記。
		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
様		

応募先：〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 妙正寺体育館「4月定期制教室」宛

※当選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

※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。

3月1日(日)から3月7日(土)まで杉並区民(在住・在勤・在学)の方の優先受付期間。3月8日(日)以降は空きがある場合区外の方も可。

料金 各620円 場所 小体育室
定員 各12名(先着順)
持物 運動に適した服装・タオル・飲み物・室内履き

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。※個人情報に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2ヶ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

曜日	教室名	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	5,020円	音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります♪	
火	小学生低学年HIPHOP 	16:30~17:30	20名	小学1~3年生	5,020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	5,020円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	
木	幼児体操①	15:30~16:15	15名	3歳~4歳	5,020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	16:30~17:30	20名	4歳児~未就学児	5,020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	5,020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

3/9(月)9:30~先着順で受け付けます

総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)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(回制)

どなたでも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。

※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。【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	25名	50歳以上 ※50歳未満も可	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 NEW	19:10~19:55	35名	一般	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 NEW	20:05~20:50	35名	一般	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	10:30~11:30	35名	一般	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※定期制教室「ヨガ(託児付き)」と同クラス
第2・4土	ボディメイクエクササイズ 女性限定 NEW	9:15~10:15	25名	一般	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 ※産後~1歳半までのお子さまを連れて参加もできます
	らくらくボクササイズ  NEW	10:30~11:30	35名	一般	620円	音楽にあわせながらボクシングの動きを取り入れて、楽しく汗を流していきます!初めての方にもオススメ!!
	一番脂防り 	11:45~12:45	40名	一般	620円	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づけましょう! 中高齢者向けのプログラム
第1・3日	おなかスッカリ 	9:15~10:15	40名	一般	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カリ!メタボの気になる方にピッタリのクラス
	ピラティス NEW	10:30~11:30	40名	一般	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 NEW	11:45~12:45	40名	一般	620円	静と動のポーズを組み合わせで動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッカリ爽快!!

大人のフットサル教室 火曜日 19:20~20:50

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!

指導担当はFC東京

申込方法

●一次募集:3月15日(日)9:00~ 結果発表は3月26日(木)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。

申し込み締切日 3月25日(水)

【件名】大人のフットサル
【本文】①参加希望日 ②参加者氏名(ふりがな) ③年齢 ④お電話番号

●二次募集:3月27日(金)10:00~
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。



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

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)

◎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個人情報厳格な管理に努め、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個人情報保護法による等正當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」に定めるところは、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、表示価格はずべて税込みです。

TEL 03-3399-4224

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

利用時間 9:00~21:00 ※テニスコート 9:00~17:00