上井草サッカースクール

2018年度 指導担当はFC東京 スクール生募集開始!

月曜日【月会費】4,730円

クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	各18名
年長		
小学1年生	16:20～17:20	各20名
小学2年生		
小学3年生A	16:20～17:30	
小学3年生B	17:40～18:50	
小学4年生		
小学5・6年生		30名

水曜日【月会費】4,730円

クラス	時間	定員
年少	15:20～16:00	10名
年中	15:20～16:10	各15名
年長		
小学1年生	16:20～17:20	各20名
小学2年生		
小学3年生	16:20～17:30	
小学4年生	17:40～18:50	
小学5年生		
小学6年生		

金曜日【月会費】4,730円

クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	各18名
年長		
小学1年生	16:20～17:20	各30名
小学2年生		
小学3年生	17:40～18:50	各20名
小学4年生		
小学5・6年生		30名

お申し込み方法

「往復はがき」に必要事項を明記の上ご応募ください。

【往信用 表面】62 往信 〒167-0023 杉並区上井草3-34-1 上井草スポーツセンター【サッカースクール事務局】宛

【往信用 裏面】記入しないようお願い致します

【返信用 表面】62 返信 〒○○○-○○○○ ○○区○○○○

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。　「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。

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。

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回/月の場合 4,930円

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

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（2018年4月～2019年3月）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。

通年フロア教室 お申し込み方法　**3/5（月）10:00～ 先着順で受付けます。**　上井草スポーツセンター総合受付に参加費（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。※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽（308円）をご用意いただきます。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きまで練習します。
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
水なれ・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 クロールの呼吸ひ出来たので、クロールが15m完泳を目指します。
6級 首ふりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。
5級 首ふりキックで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）が秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
3級 潜りが秒出来たので、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進程・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

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
※単発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5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。
※㊋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！

通年プール教室 お申し込み方法　**随時受付けしております。**　上井草スポーツセンター総合受付に参加費（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予めご了承ください。

定期制教室

4月4日(水)～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、2018年4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。

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 4月～7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。
※㊋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	11:00～11:45	16歳以上	6,020円（全13回）	18	4/9	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。	★★★★
膝腰痛予防改善運動		13:00～13:45	中高齢者	6,020円（全13回）	18		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		20:00～20:45	16歳以上	6,020円（全13回）	8		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㊋	火	10:00～10:45	60歳以上	5,340円（全13回）	18	4/10	㊋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）		11:00～11:45	16歳以上	6,020円（全13回）	15		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）		14:00～14:45		6,020円（全13回）	18		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		19:00～19:45		6,020円（全13回）	15		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㊋	水	10:00～10:45	60歳以上	5,760円（全14回）	16	4/4	㊋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）		13:00～13:45	16歳以上	6,480円（全14回）	18		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	14:00～14:45	16歳以上	5,090円（全11回）	18	4/5	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
脂肪燃焼系アクア（金）	金	10:00～10:45		6,480円（全14回）	16	4/6	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。	★★★★★
リフレッシュ・ウォーキング（金）		10:00～10:45	16歳以上	6,480円（全14回）	16		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		11:00～11:45		6,480円（全14回）	16		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	11:00～11:45	16歳以上	6,020円（全13回）	15	4/7	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）		12:00～12:45		6,020円（全13回）	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。	★★★★★

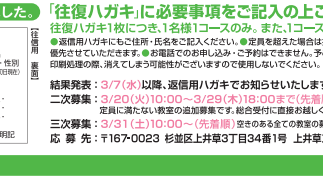
フロア教室 4月～6月

（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。　※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。
※◯のマークの教室はふらっと教室としてもご参加いただけます（参加費610円）。毎回参加されたい方は定期教室をお勧めいたします。
※㊋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。

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	5,090円（全11回）	30	4/9	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㊋		10:00～10:50	60歳以上	4,520円（全11回）	30		㊋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		11:00～11:50		5,090円（全11回）	30		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。	★★
ボディシェイプ		12:00～12:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30		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。	★★★
ピラティス		13:00～13:50		5,090円（全11回）	30		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！	★★
子連れヨガ		14:00～14:50		9,620円（全11回）	15組		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	★
バレトン 残1席		19:00～19:50		5,090円（全11回）	25		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		20:00～21:00		5,090円（全11回）	30		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	5,090円（全11回）	30	4/10	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		10:00～10:50		5,090円（全11回）	30		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		11:00～11:50		5,090円（全11回）	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操㊋		12:00～12:50	60歳以上	4,520円（全11回）	25		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		13:00～13:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30		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70分] 残2席限定		18:45～19:55	中学生～	11,880円（全11回）	20		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		20:10～21:00	16歳以上	5,090円（全11回）	30		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～ 9:50	16歳以上	5,550円（全12回）	30	4/4	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☆◯		10:00～10:50		5,550円（全12回）	45		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		11:00～12:00		5,550円（全12回）	30		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		12:10～13:00		5,550円（全12回）	30		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		13:10～14:00		5,550円（全12回）	30		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		14:10～15:00		5,550円（全12回）	30		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		19:00～19:50		5,550円（全12回）	30		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！	★★
フットパーンシェイプ		20:00～21:00		5,550円（全12回）	30		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	4,160円（全9回）	30	4/5	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☆◯		10:00～10:50		4,160円（全9回）	40		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		11:10～12:00		4,160円（全9回）	30		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		12:10～13:00		4,160円（全9回）	30		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		13:10～14:00		4,160円（全9回）	30		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㊋		14:10～15:00	60歳以上	3,700円（全9回）	25		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)		15:15～16:15	16歳以上	4,160円（全9回）	30		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)		16:30～17:30	16歳以上[経験者]	4,160円（全9回）	30		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	金	19:00～20:00	16歳以上	4,160円（全9回）	30	4/6	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		20:10～21:00		4,160円（全9回）	30		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		9:00～ 9:50	16歳以上	5,550円（全12回）	30		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		10:00～10:50		5,550円（全12回）	30		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㊋		12:00～12:50	60歳以上	4,520円（全11回）	25		㊋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。	★
子連れヨガ		13:00～13:50	16歳以上	9,620円（全11回）	15組		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	★
オリジナルヨガ14		14:00～15:00		5,090円（全11回）	30		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		19:00～20:00		5,550円（全12回）	30		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		20:10～21:00		5,550円（全12回）	30		いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しめ、脂肪燃焼します。	♪♪
ダンベルシェイプハード	日	11:10～12:00	16歳以上	5,090円（全11回）	30	4/8	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		12:10～13:00		5,090円（全11回）	30		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、運動的な者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00		5,090円（全11回）	30		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	5,090円（全11回）	30		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 [90分]		15:15～16:45		8,490円（全11回）	30		リラックスした空間の中で90分かけて、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		17:00～17:50		5,090円（全11回）	30		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP		18:00～19:00		5,090円（全11回）	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ		9:00～10:00	16歳以上	4,160円（全9回）	30		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		10:10～11:00		4,160円（全9回）	30		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。	★★★
キックシェイプ		11:10～12:00		3,700円（全8回）	30		パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★★
アロマストレッチ◯ 時間変更		12:10～13:00		3,700円（全8回）	20		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！	★
NEW 楽々エアロ&ストレッチ◯		13:10～14:00		3,700円（全8回）	20		前半は簡単な動きのエアロビクスと簡単な自重筋トレ、後半はゆったりストレッチを行います。	★★
ファットバーンシェイプ 時間変更		14:10～15:10		3,700円（全8回）	30		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◯ 時間変更		15:30～16:30		3,700円（全8回）	20		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！	★★
NEW リセットアロマストレッチ◯		16:40～17:30		3,700円（全8回）	20		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！	★

定期制教室 お申し込み方法
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

2017年6月1日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。

結果発表：3/7(水)以降、返信用ハガキでお知らせいたします。
二次募集：3/20(火)10:00～3/29(木)18:00まで（先着順）
定員に満たない教室の追加募集です。総合受付に直接お越しください。
三次募集：3/31(土)10:00～（先着順）空きのある全ての教室の募集となります。総合受付に直接お越しください。
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「4月定期制教室」宛

応募締切 2/23(金) 必着