

妙正寺体育館

教室
参加者
大募集

入学式

定期教室2018年4月スタート!

※定期教室は締切後、欠員の出た教室に限り、二次募集がございます。

妙正寺体育館 イベント

指導者講習会 ～親から子へ～ (全2回)

親子のコミュニケーションづくりとして、「鉄棒」「ボール運動」をお子さまへ指導できるようポイントを教えます。

●鉄棒(逆上がり克服方法)

3月11日(日) 10:00～11:30

●ボール運動(ボールを使って親子で運動)

3月17日(土) 10:00～11:30

【料金】920円 ※2回分の料金となります。【定員】20組

【場所】●11日:小体育室 ●17日:体育館

【対象】幼児・小学生で親子参加が可能な方

【持ち物】運動できる服装・室内履き

2月21日(水)までは杉並区民(在住・在勤・在学)の方の優先受付期間。2月22日(木)以降は空きがある場合、区外の方も受け付け可。

健康運動セミナー

運動と栄養(食事)を組み合わせた健康イベントです。

3月17日(土) 10:00～13:00

【料金】920円(昼食代含む)

【定員】18名

【場所】体育館・会議室

【対象】おおむね40歳以上の方で運動可能な方

【持ち物】運動できる服装・室内履き
汗ふきタオル・飲み物

2月21日(水)までは杉並区民(在住・在勤・在学)の方の優先受付期間。2月22日(木)以降は空きがある場合、区外の方も受け付け可。

チャレンジマット教室

マット運動に苦手意識を持つ子どもを対象に苦手を克服できるように練習します。

3月26日(月)

① 9:20～10:05 ② 10:15～11:00

③ 11:10～11:55

【料金】610円 【定員】各12名

【場所】小体育室

【対象】①小学新2・3年生 ②新年中・新年長 ③小学新1年生
※申し込みは新年度の学年となります。

【持ち物】運動できる服装※室内履き不要

3月7日(水)まで区内の方優先期間。3月8日(木)以降空きがあれば、区外の方の申し込み可。

チャレンジ跳び箱教室

跳び箱に苦手意識を持つ子どもを対象に苦手を克服できるように練習します。

3月26日(月)

① 13:40～14:25 ② 14:35～15:20

③ 15:30～16:15

【料金】610円 【定員】各8名

【場所】小体育室

【対象】①小学新2・3年生 ②新年中・新年長 ③小学新1年生
※申し込みは新年度の学年となります。

【持ち物】運動できる服装※室内履き不要

3月7日(水)まで区内の方優先期間。3月8日(木)以降空きがあれば、区外の方の申し込み可。

チャレンジ鉄棒教室

鉄棒に苦手意識を持つ子どもを対象に苦手を克服できるように練習します。

3月29日(木)

① 9:20～10:05 ② 10:15～11:00

③ 11:10～11:55

【料金】610円 【定員】各12名

【場所】小体育室

【対象】①小学新2・3年生 ②新年中・新年長 ③小学新1年生
※申し込みは新年度の学年となります。

【持ち物】運動できる服装※室内履き不要

3月7日(水)まで区内の方優先期間。3月8日(木)以降空きがあれば、区外の方の申し込み可。

ふわふわ トランポリン体験教室

大きなトランポリンを使ってジャンプの動きを取り入れながら運動します。

3月31日(土)

① 9:30～10:00 ② 10:15～10:45

③ 11:00～11:30 ④ 11:45～12:15

【料金】610円 【定員】①10組 ②③④各10名

【場所】小体育室

【対象】①3歳・4歳とその保護者 ②新年中・新年長 ③小学新1年生
④小学新2・3年生 ※①子ども1名に対して保護者1名で参加
※申し込みは新年度の学年となります。

【持ち物】運動できる服装※室内履き不要

3月7日(水)まで区内の方優先期間。3月8日(木)以降空きがあれば、区外の方の申し込み可。

妙正寺川川沿い ウォーキング

妙正寺体育館を出発し、休憩をとりながら鷺宮体育館前を折り返す約2時間の行程。

4月1日(日) 10:00～12:30

【料金】510円 【定員】20名

【場所】妙正寺体育館からスタート

【対象】ウォーキングに興味のある方

【持ち物】水筒、タオル、帽子、雨具
※荷物がある方は背負うタイプのバッグをご用意ください。

3月7日(水)まで区内の方優先期間。3月8日(木)以降空きがあれば、区外の方の申し込み可。

申し込み開始日

●『指導者講習会～親から子へ～』
●『健康運動セミナー』
2/15(木) 9:00から

その他イベント
3/1(木) 9:30から

電話 (03-3399-4224) または
直接妙正寺体育館受付で申し込み

※申し込み初日は電話がつながりづらくなる場合があります。予めご了承ください。



大人のフットサル教室

楽しくコミュニケーションを取りながら、練習や試合を行います

火曜日
19:20
20:50

指導担当は
FC東京

日時 3月6日・13日・20日 対象 20歳以上の方 定員 24名

料金 各720円 (教室開始前に券売機にてチケットをお買い求めいただき、総合受付にて入場券とお引き換えください) 場所 体育館

持ち物 着替え・飲み物・室内シューズ(裏が艶色のもの ※トレシュー・黒色等は不可)・すね当て

申込方法

注意事項
その他

●一次募集:2月16日(金)9:00～2月26日(月) 結果発表は2月27日(火)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】大人のフットサル教室

【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

申し込み締切日
2月26日(月)

●二次募集:2月28日(水)10:00～

電話(03-3399-4224)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となります。

・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。

・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いたします。

一般使用のご案内

杉並区民以外の方も
ご利用可能です。

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!

定期制・通年制 教室参加者大募集! 詳しくは裏面へ

教室参加者大募集!

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

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。※個人情報保護法を厳守し、お取り扱いいたします。

※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。

定期制教室

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。

4月4日(水)～教室スタート!

【会場】小体育室 ※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、開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	初回目	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	4/10	5,090円(11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		5,090円(11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		5,550円(12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		4,930円(12回)	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で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	4/4	5,550円(12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		5,000円(12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		5,000円(12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	4/5	5,550円(9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		4,930円(12回)	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で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		5,550円(12回)	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と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	4/6	5,550円(12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	かんたんダンスエアロ		19:10～19:55	40名	一般		5,000円(12回)	様々なジャンルの音楽に合わせて、カンタンなstepを覚える有酸素運動	★★
NEW M-113	ピラティス&リラクゼーション		20:05～20:50	40名	一般		5,000円(12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

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。

「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。

往復用 表面

62 往信

〒167-0033 杉並区清水3-20-12 妙正寺体育館内「宛」

お記入しないよう
お願い致します

往復用 裏面

62 返信

①教室No
②教室名
③曜日・時間
④参加者氏名
フリガナ・性別
年齢(教室初日現在)
M-110お申し込みの方は、
お子様の情報も明記。
⑤住所
⑥電話番号
⑦杉並区在学・杉並区在勤
杉並区在学・区外の
いずれかを明記

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。あらかじめご了承ください。●消せるボールペンでの記入はご遠慮ください

応募締切：2/24(土)必着

結果発表：3/2(金)以降、返信用ハガキでお知らせいたします。

二次募集：3/5(月)10:00～(先着順)定員に満たない教室およびキャンセル分の追加募集です。
総合受付に直接お越しください。

応募先：〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 妙正寺体育館内「4月定期制教室」宛
お問合せ先：妙正寺体育館 (03-3399-4224)へ

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、開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 ●お申し込みは教室初日年齢または学年となります。

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	火	15:15～16:15	20名	4歳～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		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♪	♪♪
幼児親子体操	木	15:15～16:15	20組	2歳半～4歳児とその保護者	4,930円	からだや用具を使った運動で、楽しみながら親子のスキンシップを図ります ※参加者1名に対して保護者1名でご参加ください	★
幼児体操		16:30～17:30	20名	4歳～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

3/12(月)10:00～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(一回制)

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

教室名	曜日	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容
ロコモ予防体操	火	9:10～ 9:55	25名	50歳以上 ※50歳未満も可	550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
ヨガ	金	10:30～11:30	35名	一般	610円	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます※定期制教室「M-110」と同クラス
産後ボディメイク 女性限定	第2・4土	9:15～10:15	20名	産後～1歳半までの お子様がいるお母さま	610円	ヨガの要素を取り入れ、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※お子さまを連れて参加できます
親子リズム体操		10:30～11:30	20組	4歳～未就学児とその保護者	610円	みんなが知っている音楽に合わせて身体を動かします!!パパ・ママのシェイプアップ・運動不足解消にも最適!! パパも気軽に参加できます(※参加者1名に対して子ども1名でご参加ください)
一番脂祭り	第1・3日	11:45～12:45	40名	一般	610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
おなかスッキリ		9:15～10:15	40名	一般	610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キリ!メタボの気になる方にピッタリのクラス
ヨガ&ピラティス		10:30～11:30	40名	一般	610円	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めます
ヨガフュージョン		11:45～12:45	40名	一般	610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、カラダも心もスッキリ爽快!!

至 至所 西武新宿線 至 新宿

井荻駅

大竹歯科医院

早稲田通り

ファミリマート(コンビニ)

天祖神社

妙正寺公園

妙正寺

荻掛小

中瀬中

桃井第五小

みょう しょう じ

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)

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

◎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・維持いたします。①個人情報保護法を遵守し、必要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個人情報を適切に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩を防ぎたいとします。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です。