12月イベント情報！ 参加者大募集!!

指導担当はFC東京

※一部のイベントは、杉並区スポーツ振興事業となっており、杉並区在住・在勤・在学の方が優先となります。杉並区外の方は空きがあれば、11月26日(日)10:00以降お申し込みできます。ただし、定員に達している場合はキャンセル待ちとなります。

開催日	曜日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	内容	場所
12/7 12/14	木	放課後エンジョイフットボール	①小学1年生～3年生 ②小学3年生～6年生 ※小学3年生はどちらかのクラスを選択してください。	①16:00～17:00 ②17:30～18:45	各クラス30名	各510円	集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合をします。	3階小運動場
12/12 12/26	火	幼児・児童のボールゲーム教室	①4歳～未就学児 ②小学1年生～3年生	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	各クラス20名	各610円	海外で生まれた外遊びに代わる運動プログラム。遊びの中で、運動に必要な能力を身につけます。	3階小運動場
12/24	日	冬休みジュニアサッカー広場	小学1年生～6年生	13:20～14:50	24名	510円	小学校全学年を対象に、学年の垣根を越えて楽しくサッカーの試合をします。	3階小運動場

大人のサッカー交流会 蹴り納め開催!!

上井草スポーツセンター・妙正寺体育館で開催されている、サッカー・フットサルイベントに参加されている方を対象とした交流会を開催します!! 経験・性別を問わず、サッカーで仲間と楽しく交流しましょう!!

※参加条件
- 対象年齢を満たしていること。
- 過去に、上井草スポーツセンターもしくは妙正寺体育館の主催するサッカー・フットサルイベントに参加経験があること。
- 参加者同士の交流を目的とした主旨を理解して参加出来ること。

開催日 12月22日(金) 19:20～20:50 場所 2F運動場

対象 中学生以上 定員 48名 参加費 510円

※高校生以下のご参加は保護者同意書の提出が必要です。※参加条件がございます。

イベントお申し込み方法 お申し込み開始日 11月15日(水)9:00～(先着順) ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなります。
上井草スポーツセンター総合受付、または電話(03-3390-5707)にてお申し込みください。

※掲載されている以外にも、様々なイベントを開催しております。詳しくは施設ホームページ「イベント情報」よりご確認ください。

バスケットボール・チアリーディング スクール生募集中!!

指導担当は、ワセダクラブ

お申し込み・お問い合わせ •バスケットボール 03-3301-5930 •チアリーディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金
バスケットボールスクール	毎週水曜日(第1水曜日は休み)	17:00～19:00	小・中学生(全学年)	4,620円／月

教室名	曜日	時間	対象	料金
チアリーディングスクール	毎週水曜日	15:00～16:00	年中～低学年	各5,650円／月 ※別途ユニフォーム代が、必要となります。
		16:15～17:15	小学生	
		17:30～18:30	高学年～中学生	

子ども運動広場 一般使用のご案内 毎月第4土曜日実施

開放場所 1F小体育室 室内シューズが必要となります(必ずご用意ください)

みんなで一緒に体を動かそう!! ボールを使って運動する「ボールでチャレンジ」の開催もあります!

利用料金
- 幼児(未就学児)…無料
- 小学生低学年…100円

※障がい者手帳等をお持ちの方は減額されます。

利用時間
11:00に入場、準備 ～片付けを実施して12:40まで
- 11:00～12:40まで自由時間 自由参加
- 11:20～12:05『ボールでチャレンジ』開催

※「ボールでチャレンジ」実施中は利用場所などに制限があります。

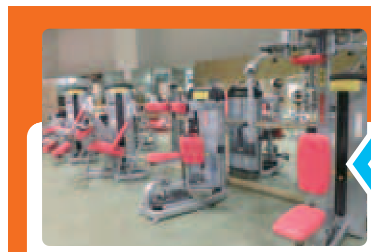
自由に使えるボールやフラフープなどをご用意しています♪

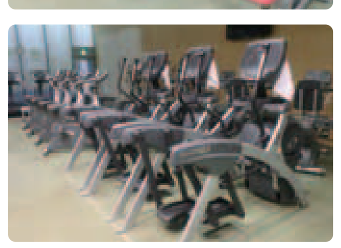
平成29年度実施日 毎月第4土曜日…11:00～13:00
11月25日、12月23日、1月27日、2月24日、3月24日

『ボールでチャレンジ』
開催時間 11:20～12:05
年中～小学1年生を対象としたプログラムです♪
指導担当 元全日本バレーボール選手など

トレーニングルーム

豊富なマシンと、体力や目的に合わせたメニューを用意しています!!





最新の運動マシンにリニューアルしました!

初心者の方や女性の方も大歓迎!! やさしいスタッフが丁寧に対応いたします!

- 筋力トレーニングマシン 16台21種目
- エアロバイク 9台
- ランニングマシン 5台
- その他有酸素マシン 6台
- 体組成計で筋肉量や内臓脂肪が測れます! 初回・誕生月無料(2回目以降100円)

利用時間
月～土 9:00～22:20
日・祝 9:00～20:50
※利用時間は変更になる場合がございます。

利用料金
400円／回
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。
※「杉並区内の障がい者の方で証明書をお持ちの方」は半額です。

- 事前予約は不要です。券売機で施設利用料400円をご購入の上、直接トレーニングルームまでお越しください。
- トレーニングをする際には、動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。※シューズはレンタルあり(有料)

個人利用者 施設のご案内

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・プール・トレーニングルームを開放しています。

杉並区民以外の方もご利用可能です。

個人利用料金
※「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。

体育館・小体育室 ※ご利用できる曜日・時間・種目については、お問い合わせください。
- 大人：200円 ●小・中学生：100円

トレーニングルーム
- 400円(15歳以上 ※中学生除く)

温水プール(1時間)
- 大人：250円 ●小人：130円(4歳～中学生)(オムツの取れていない方は、プール場内に入れません)

※杉並区在住の65歳以上の方(祝日を除く平日の正午までに入場した場合のみ)と障がい者の方(杉並区在住・在勤・在学の障がい者手帳をお持ちの方)は、温水プール一般利用料金が大人130円、子ども70円になります。

区立温水プール共通のプリペイドカードもございます。
「1,500円使用券」＝1,250円
「3,000円使用券」＝2,500円

レンタルロッカー(月極・有料)
バドミントンのシャトル(筒ケース)やシューズ等入ります。ちょっとした道具を収納するのにとっても便利!

レンタル用品(有料)
タオル、シューズ、トレーニングウエア、水泳キャップ、水着

プール休場 11月13日(月)～11月19日(日)
※プール換水作業、補修工事のため休場となります。

年末年始休館日 12月29日(金)～1月3日(水)
※12月28日(木)、1月4日(木)は21:00までの開館となります。

上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

開館時間 月曜日～土曜日＝9:00～22:30
日曜日・祝 日＝9:00～21:00

休館日 毎月第3木曜日、年末年始
※施設保守などによる臨時休場があります。

TEL 03-3390-5707

ホームページ http://www.suginami-ttm.com

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分 ●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分 ●JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北口から西武バス「石神井公園」または「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分、もしくは「上井草保健センター循環」行きに乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分 ●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

上井草スポーツセンター
整骨院 笑顔道
交通事故治療優良認定院
各種保険取扱い
各種スポーツのコンディション調整にもお気軽にご利用ください!
診療時間 【月・火・水・金・土】9:00～13:00 15:00～20:00
【木曜】9:00～13:00
【休診日】日・毎月第3木曜日
TEL 03-6454-7564
ホームページ www.souken-g.com

【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【上井草スポーツセンター】電話：03-3390-5707 FAX：03-3395-3702 住所：〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 開館時間：月曜日～土曜日＝午前9時～午後10時30分 日曜日・祝日＝午前9時～午後9時 毎月第3木曜日は休館、年末年始(12/29～1/3)を除く。※表示価格はすべて税込です。

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。

※締切後、欠員の出た教室に限り、二次募集・三次募集がございます。詳しくは上井草スポーツセンターまでお問い合わせください。

12月開催イベント情報

申込方法 上井草スポーツセンター受付または電話にて

11月15日(水)9時～申し込み開始!

フライングディスク教室
握り方、投げ方、簡単なゲームを楽しめます
日時 12月10日(日) 13:10～14:40
料金 200円 定員 30名(申込順) 場所 小体育室
対象 小学生以上の方(障がいのある方も参加できます) 持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ
11月15日(水)～11月21日(火)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。
11月22日(水)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

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
日時 12月26日(火) 10:00～13:00
料金 920円(昼食代含む) 定員 25名 場所 小体育室・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 動きやすい服装・室内用シューズ・汗ふきタオル・飲み物
11月15日(水)～11月21日(火)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。
11月22日(水)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

12月15日(金)9時～申し込み開始!

親子体操＆親子ダンス
日時 12月26日(火) 9:00～9:50(体操) 10:00～11:00(ダンス)
定員 20組 場所 会議室
料金 1種目610円 2種目920円
対象 2歳半～4歳児とその保護者 持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲み物(親子ダンスのみ室内用シューズ)
12月15日(金)～12月21日(木)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。
12月22日(金)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

障がい者水中運動 アクアムーブメント
ゲームやヌードル・ボールを使用した水中運動です
日時 12月17日(日) 12:45～13:55
料金 510円 定員 20名 場所 25mプール
対象 6～18歳の知的・身体障がい者(水慣れができている方) ※身長110cm未満のお子様・視覚障害・自力歩行困難なお子様は保護者同伴
持ち物 水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル
12月1日(金)～12月7日(木)までは区内(在住・在学)の方優先。
12月8日(金)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

12月1日(金)9時～申し込み開始!

クリスマスアクア
アクアビクスの動きを取り入れ楽しく運動
日時 12月23日(土・祝) 13:00～13:45
料金 610円 定員 20名 対象 16歳以上
場所 25mプール 持ち物 水着・スイムキャップ・タオル
12月1日(金)～12月7日(木)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。
12月8日(金)以降で空きがある場合は、区外の方も可。

第7回 上井草スポーツセンター水泳記録会
プッシュアウトスタート形式の記録会。自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(いずれも25m・50m・100m)、個人メドレー(100m・200m)。14種目のうち1人2種目まで参加可能。記録証授与。
日時 12月24日(日) 13:00～18:00(予定) 定員 30名
場所 25mプール 対象 25m以上の泳力がある小学生以上の方
料金 1種目600円 2種目800円 お楽しみ会500円 持ち物 水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル
12月1日(金)～12月10日(日)までは区内(在住・在勤・在学)の方優先。12月11日(月)以降で空きがある場合は、区外の方も可。12月20日(水)までに参加料を上井草スポーツセンターにご入金することで参加確定。参加確定後の返金は出来ません。お楽しみ会のみの参加不可。

ふらっと教室

ステップアップエクササイズ
火曜日 13:00～13:50
【会場】幼児プール 【定員】15名(先着)
【料金】610円 【対象】16歳以上
12月 5,12,19 1月 9,16,23,30
2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27
お申し込み 開催日の12:30から1階総合受付窓口にて受付け

産後ボディケア
火曜日 14:00～14:50
【会場】2F会議室
【定員】15組(先着) 【料金】960円
【対象】産後～1歳半までのお子様がいるお母様
12月 5,12,19 1月 9,16,23,30
2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27
お申し込み 開催日の13:45から1階総合受付窓口にて受付け

かんたんエアロ
水曜日 10:00～10:50
【会場】1F小体育室
【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】16歳以上
12月 6,13,20 1月 10,17,24,31
2月 7,14,21,28 3月 7,14,28
お申し込み 開催日の9:30から1階総合受付窓口にて受付け

ピラティス
木曜日 10:00～10:50
【会場】1F小体育室
【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】16歳以上
12月 7,14 1月 11,25
2月 1,8,22 3月 1,8,22
お申し込み 開催日の9:30から1階総合受付窓口にて受付け

http://www.suginami-ttm.com ホームページもご覧ください!
妙正寺体育館の情報もご覧になれます。
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!

「保護者の為の親子体操」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。

◉このチラシは再生紙を使用しています。

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。

上井草スポーツセンター

通年制　定期制（プール教室（1▸3月））　定期制（フロアー教室（1▸3月））　**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。

［通年制フロアー教室］
保護者の為の親子体操
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！
※「保護者の為の親子体操」「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・子どもフロアー教室
（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（2017年4月～2018年3月）となります。

募集締切 12月末

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。

通年フロアー教室 お申し込み方法　**随時受付けております。** 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。

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。

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 クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。
- 6級 面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。
- 5級 面かぶりキックで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5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
- 3級 潜りが5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過程・到達目標であり、優劣をきめるものではありません。

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ぎまで練習します。
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。

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
※会員プレックスをご希望の方は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（週6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。
※プールご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

1月6日(土)～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1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
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。
※プールご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	4,630円（全10回）	18	1/15	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	4,630円（全10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	4,630円（全10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	4,930円（全12回）	18	1/9	㊞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	5,550円（全12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		5,550円（全12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		5,550円（全12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	4,520円（全11回）	16	1/10	㊞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	5,090円（全11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	3,700円（全8回）	18	1/11	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	16歳以上	5,090円（全11回）	16	1/12	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		5,090円（全11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		5,090円（全11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	5,550円（全12回）	15	1/6	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		5,550円（全12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
（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	4,630円（全10回）	30	1/15	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	4,110円（全10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	16歳以上	4,630円（全10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		4,630円（全10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		4,630円（全10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		8,740円（全10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 女性限定		19:00～19:50		4,630円（全10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		4,630円（全10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	5,550円（全12回）	30	1/9	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		5,550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		11:00～11:50		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。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操㊞		12:00～12:50	60歳以上	4,930円（全12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	5,550円（全12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］女性限定		18:45～19:55	中学生～	12,960円（全12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	5,550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。	★★
かんたんステップ☆	水	9:00～ 9:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30	1/10	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		5,090円（全11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		5,090円（全11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		5,090円（全11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		5,090円（全11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		5,090円（全11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		5,090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！	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～21:00		5,090円（全11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		3,700円（全8回）	30	1/11	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		3,700円（全8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	16歳以上	3,700円（全8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		3,700円（全8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		3,700円（全8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	3,290円（全8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	3,700円（全8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）	3,700円（全8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		19:00～20:00	16歳以上	3,700円（全8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。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00		3,700円（全8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	金	9:00～ 9:50	16歳以上	5,090円（全11回）	30	1/12	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		5,090円（全11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		5,090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		20:10～21:00		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。	♪♪
ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	16歳以上	5,090円（全11回）	30	1/6	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、運動初心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		14:10～15:00		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		9,260円（全12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		5,550円（全12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		5,550円（全12回）	30		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～10:00	16歳以上	3,700円（全8回）	30	1/7	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		3,700円（全8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		3,240円（全7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12		12:30～13:20		2,770円（全6回）	30		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。	★
リフレッシュエアロ		13:30～14:20		2,770円（全6回）	30		前半は簡単なエアロビクス、後半は筋トレ～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		15:00～16:00		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		16:15～17:15		3,700円（全8回）	30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニング。基礎から丁寧に指導します。	★★
アロマストレッチ17		17:30～18:20		3,700円（全8回）	30		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。	★

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

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 往復　〒167-0023　杉並区上井草3-34-1　上井草スポーツセンター「1月定期制教室」宛
往復用 裏面：記入しないようお願いします
返信用 表面：62 返信　〒○○○-○○○○　○○○○