

# ボールで 楽しく遊ぼう！

体を動かすことの楽しさ、ボールをつかう運動の魅力を、  
あそびの中で子供たちに伝えます。  
ボールを、投げたり蹴ったりついたり持って走ったり…  
最後には少しだけサッカーの試合を体験します。

日時

10月22日(日)  
13:30~14:20

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

年中・年長  
※定員20名

申込

申込開始 → 9月15日9:00~  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円  
※当日総合受付にて  
お支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】ボールで楽しく遊ぼう

【本文】(1)お子様氏名(ふりがな)

(2)年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○  
そうでない方は×

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
運動靴

※9/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます  
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます  
三営業日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  
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください  
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします  
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください  
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、  
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合  
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②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
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが  
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

**FC TOKYO**

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

# 1DAY サッカー体験会

サッカーの楽しさは、やってみなければ分からない！  
みんなで一緒にサッカーの魅力を体感してみませんか？  
ルールなどが分からなくても、大丈夫！  
プロのコーチが優しくサポートします！

日時

10月22日(日)  
14:40～16:00

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

小学3～6年生  
※定員20名

申込

申込開始 → 9月15日9:00～

- ①電話にて申込:03-3390-5707
- ②施設総合受付にて申込
- ③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円  
※当日総合受付にて  
お支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】1DAYサッカー体験会

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)学年・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○  
そうでない方は×

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

※9/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます  
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます  
三営業日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  
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください  
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします  
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください  
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、  
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合  
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②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
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが  
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら




上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

# 大人のサッカー教室 女性&初心者クラス

なにか身体を動かしてみたい…そんな人大募集！  
体力に自信のない方や初心者の方向けのイベントです  
サッカーのことはよく分からない…それでも大丈夫！  
FC東京普及部コーチ  が丁寧にサポートします！

日時

10月15日(日)  
13:20～14:50

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

20歳以上の女性または  
サッカー未経験者・初心者の男性  
※定員20名  
※「大人のサッカー教室  
試合たくさんクラス」との重複は不可

申込

申込開始 → 9月15日9:00～  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円  
※当日施設受付でお支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

## ★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】大人のサッカー教室 女性&初心者

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○  
そうでない方は×

※9/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます  
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます  
三営業日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  
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください  
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします  
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください  
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、  
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合  
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②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
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが  
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら




上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内

# 大人のサッカー教室 試合たくさんクラス

時間がなくサッカーができない…そんな経験者の方必見！  
お休みの日に、久しぶりに、身体を動かしてみませんか？  
経験者ならではの少し難しい練習にもチャレンジ！  
FC東京普及部コーチ  と一緒にボールを蹴りましょう！

日時

10月15日(日)  
15:20～16:50

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

20歳以上のサッカー経験のある方  
※定員20名  
※「大人のサッカー教室  
女性&初心者クラス」との重複不可

申込

申込開始 → 9月15日9:00～  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:510円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】大人のサッカー教室 試合たつぷり

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在学・在勤の方は○  
そうでない方は×

※9/25まで杉並区民優先期間となります

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます  
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます  
三営業日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  
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください  
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします  
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください  
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、  
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合  
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②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
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが  
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内



# 個サル (個人参加型フットサル)

当日集まった皆さんでチームをつくり、  
楽しくフットサルの試合を行います！  
エンジョイ志向の仲間たちと一緒に  
ボールを蹴ってみませんか？

日時

10月1日(日)・22日(日)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

20歳以上の方  
※定員40名

申込

申込開始 → 9月15日9:00～  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください

参加費

おひとり:720円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】個サル

【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

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当 FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日9:00～ 翌月分のイベント申込ができます  
ただし15日が休館日の場合は、翌16日9:00～となります

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます  
三営業日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  
上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください  
※イベント当日のメール申込はできません

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします  
※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください  
※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

- ①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、  
その時点でイベント時間の半分以上経過していた場合  
返金いたしませんので予めご了承ください
- ②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
- ③お着替えの際は、更衣室をご利用ください
- ④イベント中に起きたケガ・事故等につきましては、応急処置は行いますが  
保険の適用はございません

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡のみに利用いたします



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森元・柏木・武内