

妙正寺体育館は指定管理者 TAC・FC 東京・MELTEC 共同事業体が運営しています。
●このチラシは再生紙を使用しています。



12月15日(金)9時～申し込み開始!

※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。

ボールウォーキング体験会

初めての
ボールウォーキング

これからスポーツを始めてみようという人に、安全なボールウォーキングを紹介いたします。

●電話(03-3399-4224)または妙正寺体育館受付にてお申し込み ●12月15日(金)9:00～12月21日(木)まで
区内(在住・在勤・在学)の方優先。12月22日(金)以降空きがある場合は、区外の方も可。

日時 2018年1月14日(日) 時間 9:00～11:00 対象 15歳以上(中学生不可) 定員 10名 料金 510円 場所 小体育室 持ち物 ウォーキングシューズ(室内履き)、飲み物

おすすめ教室

※教室の詳細は裏面参照に

※一般とは15歳以上(中学生を除く)

定期制教室 おすすめ

金曜 かんたんダンスエアロ

19:10～19:55

音楽に合わせて、カンタンなstepを覚える有酸素運動です。【対象】一般

金曜 筋コンエクササイズ

20:05～20:50

筋肉のコンディションを整え、しなやかなカラダづくりのお手伝いをします。【対象】一般

通年制教室 おすすめ

火曜 幼児 HIPHOP

15:15～16:15

音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります。【対象】4歳～未就学児

木曜 幼児親子体操

15:15～16:15

楽しみながら親子のスキンシップを図ります。【対象】2歳半～4歳児とその保護者

ふらっと教室 おすすめ

第2・4土曜 産後ボディメイク

9:15～10:15

お子さまを連れて参加できます。【対象】産後～1歳半までのお子さまがいるお母さま

第2・4土曜 親子リズム体操

10:30～11:30

パパ・ママと一緒に音楽にあわせて身体を動かそう! 【対象】4歳～未就学児とその保護者
※参加者1名に対して子ども1名でご参加ください



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 19:20

指導担当は
FC東京

日時 12月5・12・19・26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(裏が紺色のもの ※トレシューズ・黒色等は不可)・すね当て

申込方法

●1次募集:11月15日(水)9:00～11月23日(木・祝) 結果発表は11月24日(金)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電話番号

申し込み締切日
11月23日(木・祝)

●2次募集:11月25日(土)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。

【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。

【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。

大人のサッカー交流会～蹴り納め～

開催!!

妙正寺体育館・上井草スポーツセンターで開催されている、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!!

日時 12月22日(金) 時間 19:20～20:50 定員 48名 料金 510円

対象 中学生以上 ※高校生以下のご参加は保護者同席者の提出が必要です。 ※参加条件がございます。

場所 上井草スポーツセンター2F運動場

申込方法

11月15日(水)9:00～お申込み開始(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)にてお申込みください。 ※妙正寺体育館での受け付けはありません。

※参加条件

●対象年齢を満たしていること。 ●過去に妙正寺体育館もしくは上井草スポーツセンター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。

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。

上井草
スポーツセンターの情報も
ご覧いただけます。



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!

年末年始
休館日

12月28日(木)～1月4日(木)

①個人情報保護方針：指定管理者TAC・FC東三・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。②個人情報を提供していただくにあたり、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。③お預かりした個人情報（以下「個人情報」として）を利用するためには、あらかじめ自らの同意の範囲内で行います。個人情報は、個人情報の取得、破壊、滅失又は毀損等があるに限り、個人情報保護法等による平等と当該処理が合理的に第三者に開示、提供またはしない。④お預けになった個人情報については、個人情報保護に関する法令で定めることにより、お客様ご自身よりご本人のデータ（写真・氏名）住所をすべてご返却することとなります。また、個人情報に関するお問い合わせは、〒167-0033 杉野区西谷4丁目1番1号 TEL03-3399-4224 住友ビル7F TEL03-3393-8230 FAX03-3393-8230 受付時間：午前9時～午後5時（土曜・日・祭日はサービス停止）※お問い合わせの際は、必ずお名前とお電話番号をお知らせください。