

幼児・児童の ボールゲーム教室

外遊びに代わる体力向上プログラム「バルシューレ」
ドイツ生まれのボール遊びを体験できます！
さまざまなスポーツに共通する基礎能力を
「遊び」の中で自然と身につけます！



日時

4月10日(火)・24日(火)
①15:10～15:55
②16:05～16:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

①4歳～未就学児
②小学1～3年生
※定員各20名

申込

申込開始 → 3月16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:610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

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com
【件名】幼児・児童のボールゲーム教室
【本文】(1)参加希望日
(2)参加者氏名(ふりがな)
(3)学年・年齢
(4)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル
運動靴

詳しくは裏面をご確認ください

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 柏木・小林・武内

プレキッズ&マミー サッカー教室

ボールを使って、体を動かしたり、遊んだり…
お子さんができることから大丈夫！
楽しくコミュニケーションを取りながら、
親子で一緒にボール遊びをしませんか？

日時

4月11日(水)・18日(水)・25日(水)
①10:00～10:50
②11:00～11:50

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

①2歳児とその保護者
②3・4歳児とその保護者
※定員各20組40名
※1名のお子様につき
1名の保護者様のご参加が必須です
※参加者の他に乳幼児を
『抱っこして』や『おぶって』の参加不可

申込

申込開始 → 3月16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

一組:510円
※子育て応援券が使えます
※当日施設受付でお支払いください

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】プレキッズ&マミー

【本文】(1)参加希望日

(2)お子様氏名(ふりがな)・年齢

(3)保護者氏名(ふりがな)・年齢

(4)お電話番号

(5)杉並区在住・在学・在勤(保護者)
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

※3/25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 柏木・小林・武内

放課後エンジョイ フットボール



当日集まったみんなでチームを作り、
サッカーの試合をたくさん行います！
友達同士の参加も、一人での参加も大歓迎！
FC東京普及部コーチ  がサポートします！

日時

4月12日(木)・26日(木)
①16:00～17:00
②17:30～18:45

場所

上井草スポーツセンター
3F 小運動場

対象

①小学1～3年生
②小学3～6年生
※定員各30名
※3年生はどちらか選択

申込

申込開始 → 3月16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】放課後エンジョイ

【本文】(1)参加希望日
(2)参加者氏名(ふりがな)
(3)学年・年齢
(4)お電話番号
(5)杉並区在住・在学・在勤(保護者)
の方は○、そうでない方は×

※3/25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 柏木・小林・武内

バレーボール教室 ～小中学生クラス～

ボールを使ってみんなで楽しく遊ぼう！
FC東京バレーボールチーム  の専門コーチが、
参加者のレベルに合わせたレッスンをを行います！
初心者の人でも楽しめる内容なのでお気軽にどうぞ！

日時

4月12日(木)・4月26日(木)・
5月10日(木)・5月24日(木)・
6月14日(木)・6月28日(木)
17:15～18:45

場所

上井草スポーツセンター
B1F 体育館

対象

小中学生
※定員40名

申込

申込開始 → 3月16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:770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
室内シューズ(裏が紺色のもの・
トレーニングシューズや黒色は不可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com
【件名】バレーボール
【本文】(1)参加希望日
(2)参加者氏名(ふりがな)
(3)学年・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 バレーボール普及コーチ



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

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

②お着替えの際は、更衣室をご利用ください

③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
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



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 柏木・小林・武内

レディースエンジョイ フットボール

ボールを蹴って、気分スッキリ！

初めての方も安心して楽しめるようコーチがサポートします

お友だちをさそって、ご家族をさそって、来てください！

※中学生・高校生の方で初めて参加される方は、
別途保護者同意書のご提出をお願いしております。



仲間たちが待ってます！♥

日時

4月9日(月)・16日(月)・23日(月)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
2F 運動場

対象

中学生以上の女性
※定員30名

申込

申込開始 → 3月16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

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】レディースエンジョイ

【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

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

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HPI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 柏木・小林・武内

バレーボール教室 ～家庭婦人クラス～

ボールを使ってみんなで楽しく身体を動かそう！
FC東京バレーボールチーム  の専門コーチが、
参加者のレベルに合わせたレッスンをを行います！
初心者の人でも楽しめる内容なのでお気軽にどうぞ！

日時

4月5日(木)・5月31日(木)・
6月7日(木)
17:15～18:45

場所

上井草スポーツセンター
B1F 体育館

対象

高校生以上の女性
※定員40名

申込

申込開始 → 3月16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:1020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

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】バレーボール

【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

持ち物

着替え・飲み物・タオル
室内シューズ(裏が飴色のもの・
トレーニングシューズや黒色は不可)

詳しくは裏面をご確認ください

指導担当

FC東京 バレーボール普及コーチ



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

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

②お着替えの際は、更衣室をご利用ください

③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
HPはこちら
<http://www.suginami-ttm.com/>



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 柏木・小林・武内

大人のサッカー教室 初級クラス

みんなでエンジョイサッカー！

楽しくコミュニケーションを取りながらウォーミングアップ！

そのあと、参加者の皆さんに合わせたトレーニングをします。

最後にはみんなで楽しくサッカーの試合をしましょう！

日時

4月13日(金)・20日(金)・27日(金)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
2F 運動場

対象

20歳以上の方
※定員20名
※「大人のサッカー教室 アドバンスクラス」
「大人のサッカー教室 中・上級クラス」に
お申込みされている方は不可

申込

一次申込開始 → 3月16日9:00～
●メールにて申込:下記を参照してください
締切…3/25(日) 結果発表…3/26(月)
二次申込開始 → 3月27日10:00～
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

★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 初級

【本文】(1)参加希望日 (3)年齢

(2)参加者氏名(ふりがな) (4)お電話番号

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

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 柏木・小林・武内

大人のサッカー教室 中・上級クラス

サッカー経験者の方、必見！

楽しくコミュニケーションを取りながらウォーミングアップ！

そのあと、参加者の皆さんに合わせたトレーニングをします。

最後にはみんなで楽しくサッカーの試合をしましょう！

日時

4月13日(金)・20日(金)・27日(金)
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター
2F 運動場

対象

20歳以上の方
※定員20名
※「大人のサッカー教室 初級クラス」に
お申込みされている方は不可

申込

一次申込開始 → 3月16日9:00～
●メールにて申込:下記を参照してください
締切…3/25(日) 結果発表…3/26(月)

二次申込開始 → 3月27日10:00～
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

★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 中・上級

【本文】(1)参加希望日 (3)年齢

(2)参加者氏名(ふりがな) (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 柏木・小林・武内