

# 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

4月8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 → 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: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 柏木・小林・武内

# キッズ ドッジボール

ドッジボールであそぼう！

ボールを取る練習、ボールをよける練習もします。

そしてルールを確認したら、いざ試合！

みんなで楽しくドッジボールをしませんか？

日時

4月8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

**小学生全学年とその保護者**  
※子どもだけの参加可 ※定員24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  
※親子でご参加の場合、  
おひとりずつ参加費を頂きます  
※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】キッズドッジボール

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)

(2)学年・年齢

(3)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

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

# キッズエンジョイ サッカー交流会

お友だちと一緒にでもOK！  
お父さん、お母さんと一緒にでもOK！  
みんなで楽しくサッカーができるような工夫がいっぱい！  
お休みの日も一緒にサッカーをしよう！

日時

4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

小学生とその保護者  
※子どもだけの参加可 ※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:510円  
※親子でご参加の場合、  
おひとりずつ参加費を頂きます  
※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】キッズエンジョイサッカー交流会  
【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)  
(2)学年(親子参加の場合、保護者年齢)  
(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(スパイク不可)

※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

# 親子サッカー教室 70

お父さん、お母さん！

お子さんと一緒に、身体を動かしませんか？  
協力したり対決したり…親子だからこそ楽しい  
ボールを使ったプログラムをご用意しています！

日時

4月22日(日)

①13:20～14:30

②15:00～16:10

場所

上井草スポーツセンター

3F 小運動場

対象

①年中・年長とその保護者

②小学1～3年生とその保護者

※定員各回30組60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

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】親子サッカー

【本文】(1)お子様氏名(ふりがな)・学年

(2)保護者氏名(ふりがな)・年齢

(3)お電話番号

(4)杉並区在住・在園・在学・在勤(保護者)

の方は○、そうでない方は×

参加費

一組:720円

※当日総合受付にて  
お支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
運動靴(スパイク不可)

※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



# 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

4月30日(月・祝)  
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 → 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×

※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

# 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

4月30日(月・祝)  
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 → 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】大人のサッカー教室 試合たくさん

【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×

※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

FC東京 vs 名古屋グランパス

4 / 28  
(土)

# サッカー Jリーグ 観戦セミナー



「はじめて」の  
スタジアム観戦をサポートします!!  
上井草スポーツセンターから往復バスで  
行き帰りも安心!! また車中では、  
観戦をより楽しむためのポイントを解説します!!  
この機会にスタジアムへ足を運んでみませんか？

時間	行動予定
11:45	集合
12:00	上井草スポーツセンター出発
13:00	スタジアム到着
15:00	キックオフ!!
16:50	試合終了
17:30	味の素スタジアム出発
18:15	上井草スポーツセンター到着 解散(予定)

申込方法など、詳しくは裏面へ

Jリーグ(プロスポーツ)観戦を通して、スポーツをより身近に感じていただき、生涯にわたって楽しむことのできる『スポーツの楽しみ方(観るスポーツ)』を上井草スポーツセンター指定管理者の構成企業でもあるFC東京のスタッフがご紹介します!!

## 日時

2018年4月28日(土)11:45(集合)~18:15(解散予定) 雨天決行  
観戦試合：FC東京 vs 名古屋グランパス 15:00キックオフ

## 場所

集合場所・解散場所：上井草スポーツセンター  
試合会場：味の素スタジアム(調布)

## 参加費

大人：3,200円/人 小人：2,200円/人

- ※定員38名 ※チケット代・往復バス代を含みます
- ※スタジアムが見渡せる屋根つきの席です(SU指定席を予定)
- ※未就学児は座席確保の場合のみ小人参加費が必要です
- ※小中学生のみでの参加は不可

チケットの当日価格は、4,300円(SU指定席)なので、セミナー参加がお得です!!

## 支払 締切

2018年4月21日(土)までに、  
上井草スポーツセンター総合フロントにてお支払いください  
※期日以降にキャンセルされた場合、払い戻しはいたしません

## 申込 方法

3月16日9:00~ ※3/25まで区民優先期間(区外の方は3/26~)

- ①電話申込 ☎03-3390-5707
- ②総合フロントにて申込
- ③メールにて申込 ✉fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】サッカーJリーグ観戦セミナー

【本文】氏名(ふりがな)/年齢/当日連絡の取れる電話番号

※当日参加される全ての方をご記載下さい

※ご提供頂いた個人情報は当イベントの受付・連絡にのみ利用します

## その他

ホーム・FC東京側での観戦になりますので、  
アウェイ・名古屋の応援・グッズの持ち込み等はできません

👉 私、柏木 秋作(かしわぎ しゅうさく)がご案内します!!

FC東京ファシリティ事業部・上井草スポーツセンター副支配人

ニックネーム：わぎコーチ ライセンス：JFA公認C級コーチ 出身地：練馬区

FC東京アカデミー出身の30歳!! 笑顔で皆さんをサポートします!!

「僕たちがサッカーの魅力・楽しさを全力で伝えます！一緒に楽しみましょう！」

