

妙正寺体育館

7・8月短期教室スタート

教室
参加者
大募集



7・8月短期教室

6月18日(月)10:00から先着申込

お申し込み
方法

妙正寺体育館の総合受付にて、参加費を添えて直接お申し込みください。(先着順)

※記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。

継続参加者が優先となりますので、お申し込みいただけない場合がございます。予めご了承ください。

※お電話での申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。※全教室日程はお申し込み時にご確認ください。

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。

ダンス系
難易度

♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け

【会場】小体育室

※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。※一般とは、15歳以上(中学生を除く)
※参加者が少人数の場合は、閉講することもあります。あらかじめご了承ください。※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

教室No	教室名	曜日	時間	定員	対象	料金(回数)	初回目	教室内容	レベル
M-101	美・サルサ	火	10:05~11:05	若干名	一般	3,700円(8回)	7/3	陽気なラテンミュージックに合わせて踊り、ウエストとふくらはぎを美しいラインに♪	♪♪
M-102	ボディシェイプ中級		11:30~12:30	若干名	一般	3,700円(8回)		ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ	★★★★
M-103	骨盤チューニング		9:10~10:10	若干名	一般	3,700円(8回)		骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ	★★
M-104	健康法(高)		10:20~11:20	若干名	60歳以上 ※60歳未満も可	3,290円(8回)		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る中高年齢者向けのプログラム	★★
M-105	ビューティーエクササイズ	水	11:40~12:40	若干名	一般	3,700円(8回)	7/4	ピラティス・ストレッチ・バレエの要素を取り入れた女性のためのエクササイズ	★★
M-106	パワーヨガ		19:10~19:55	若干名	一般	3,330円(8回)		いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス	★★★★★
M-107	静☆ヨガ		20:05~20:50	若干名	一般	3,330円(8回)		日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?!	★★
M-108	ストロングヨガ&リラックス	木	11:15~12:30	若干名	一般	3,700円(6回)	7/5	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせながら、少しずつ強度を高めて心と身体のバランスを整えます	★★★★★
M-109	健康法(高)		9:15~10:15	若干名	60歳以上 ※60歳未満も可	3,700円(9回)		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る中高年齢者向けのプログラム	★★
M-110	ヨガ(託児付き) ※参加者1名につきお子様1名		10:30~11:30	若干名	1歳児~4歳児までのお子様をお持ちの方	4,160円(9回)		様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます ※別途、託児料金(460円/回)を出席当日にお支払いください ※ふらっと教室[ヨガ]と同クラス	★★★★
M-111	フラダンス	金	11:45~12:45	若干名	一般	4,160円(9回)	7/6	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます 激しい運動ではないので、初めての方にも安心	♪♪
M-112	かんたんダンスエアロ		19:10~19:55	若干名	一般	3,750円(9回)		様々なジャンルの音楽に合わせて、カンタンなstepを覚える有酸素運動	★★
M-113	ピラティス&リラクゼーション		20:05~20:50	若干名	一般	3,750円(9回)		全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し最後に気持ちよく筋肉をほぐします	★★

定期制教室は9月からスタート!7月中旬配布予定チラシをご覧ください。

7月イベント情報

ふわふわ トランポリン 体験教室 7/23(月)

① 年中・年長 9:20~9:55 ② 3・4歳児とその保護者 10:10~10:45
③ 小学1年生 11:00~11:35 ④ 小学2・3年生 11:50~12:25

【料金】610円 【場所】小体育室 【定員】①,③,④ 各10名 ② 10組20名 ※②お子様1名に対して保護者1名で参加
【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物 ※室内履きは使用しません



ふわトラ& マット教室 7/30(月)

① 4歳児~未就学児 9:20~10:40
② 小学1~3年生 11:00~12:20

【料金】920円 【場所】小体育室 【定員】各10名
【持ち物】運動に適した服装、タオル、飲み物 ※室内履きは使用しません

お申し込み 7月1日(日)9:30~お電話での予約又は妙正寺体育館窓口へ

7月1日(日)9:30~7日(土)まで杉並区民の方優先。
8日(日)以降空きがある場合区外の方も申込可。

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・学年となります。

※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

※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。※個人情報に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。

通年制教室

1年間(年度)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ヶ月分お支払いいただきます。(回数月会費制)
※参加者が少人数の場合は、閉講することもございます。あらかじめご了承ください。

【会場】小体育室

教室名	曜日	時間	定員	対象	料金(※4回/月の場合)	教室内容	レベル
幼児HIPHOP	火	15:15~16:15	20名	4歳児~未就学児	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に踊ります♪	♪
小学生低学年HIPHOP		16:30~17:30	20名	小学1~3年生	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
小学生高学年HIPHOP		17:45~18:45	20名	小学4~6年生	4,930円	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪♪
幼児親子体操	木	15:15~16:15	20組	2歳半~4歳児とその保護者	4,930円	からだや用具を使った運動で、楽しみながら親子のスキンシップを図ります ※参加者1名に対して保護者1名でご参加ください	★
幼児体操		16:30~17:30	20名	4歳児~未就学児	4,930円	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの基礎・基本動作を習得します	★★
小学生低学年体操		17:45~18:45	20名	小学1~3年生	4,930円	マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱などの苦手意識を克服し、運動・身体能力の向上を目指します	★★

お申し込み方法

総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)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あらかじめご了承ください。

ふらっと教室

当日の手続きのみで参加できる教室プログラムです。教室の曜日・時間にあわせて、お気軽にご参加ください。
教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。【会場】小体育室
※一般とは15歳以上(中学生を除く) ※先着順満員となった時点で受付終了となります。あらかじめご了承ください。※祝日の開催はございません。

火曜日 ロコモ予防体操
9:10~9:55

加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます

【定員】25名(先着) 【料金】550円
【対象】50歳以上 ※50歳未満も可

金曜日 ヨガ
10:30~11:30

様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます※定期制教室「M-110」と同クラス

【定員】35名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第2・4土曜日 産後ボディメイク
9:15~10:15 女性限定

ヨガの要素を取り入れ、産後のボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラス※お子様を連れて参加できます

【定員】20名(先着) 【料金】610円
【対象】産後~1歳半までのお子様がいるお母さま

第2・4土曜日 親子リズム体操
10:30~11:30

みんなが知っている音楽に合わせて身体を動かします!!
パパママのシェイプアップ・運動不足解消にも最適!!
パパも気軽に参加できます ※参加者1名に対してお子様1名でご参加ください

【定員】20組(先着) 【料金】610円
【対象】4歳児~未就学児とその保護者

第2・4土曜日 一番脂肪り
11:45~12:45

楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づけましょう! 中高齢者向けのプログラム

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第1・3日曜日 おなかスッキリ
9:15~10:15

音楽に合わせ気持ちよく汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ!メタボの気になる方にピッタリのクラス

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第1・3日曜日 ヨガ&ピラティス
10:30~11:30

第1週目はヨガ・第3週目はピラティスと隔週で異なるエクササイズを楽しみます

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

第1・3日曜日 ヨガフュージョン
11:45~12:45

静と動のポーズを組み合わせで動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!!

【定員】40名(先着) 【料金】610円
【対象】一般

きらきらエンジョイサッカー教室

知的障がいのある方を対象に開催!“思いっきり身体を動かす楽しさ”を体感してください!
申込方法 6月15日(金)9:00~
お電話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)

※杉並区民優先期間有

日時 7月21日(土) ①11:10~12:00 ②12:05~12:55 対象 ① 知的障がいのある小・中学生の男女 ② 知的障がいのある16歳以上の男女 定員 ①,②各20名 参加費 610円(当日総合受付にてお支払ください) 場所 体育館

キッズドッジボール

みんなで楽しくドッジボールをしませんか?ボールを取る・投げる・避ける練習をみんなでを行い、最後はみんなで試合を楽しみましょう!
申込方法 6月15日(金)9:00~
お電話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)

日時 7月29日(日)9:20~10:50 対象 小学生全学年とその保護者 ※お子様だけの参加可 定員 24名 参加費 510円(当日総合受付にてお支払ください) 場所 体育館

大人のフットサル教室

火曜日 19:20~20:50

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、フットサルの基本技術や戦術のトレーニングをおこなっていきます!最後にはみんなで楽しくフットサルの試合をしましょう!

日時 7月3・10・17・24日 対象 20歳以上の方 定員 各24名
料金 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 ※レジャー・黒色等は不可)・すね当て・タオル

申込方法

●1次募集:6月15日(金)9:00~25日(月) 結果発表は6月26日(火)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
【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

●2次募集:6月27日(水)10:00~
電話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

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メールでのお申し込みの際、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。

申し込み締切日 6月25日(月)

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!

上井草
スポーツセンターの情報も
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!



妙正寺体育館

休館日 毎月第2木曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

◎電車:西武新宿線「井荻駅」から徒歩10分 ◎バス:JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅北口」から関東バス「下井草駅」行きに乗り、「妙正寺池」下車徒歩2分
※駐車場はありません。公共交通機関もしくは自転車でお越しください。(自転車は90台程度、駐車場は障がい者用・荷捌き場のみ)

【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個人情報保護法に基づき、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」に定めるところはあり、お客様が自身に関する個人データを開示・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【妙正寺体育館】電話:03-3399-4224 住所:T167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 開館時間:午前9時~午後9時(テニスコートは午前9時~午後5時) 毎月第2木曜日は休館、年末年始(12/28~1/4)を除く、表示価格はすべて税込みです。

TEL 03-3399-4224
〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号
利用時間 9:00~21:00 ※テニスコート 9:00~17:00