

スポーツフェスティバル参加方法

事前
申込

電話での予約、または直接上井草スポーツセンターまでお越しください。(毎月第3木曜日は休館日です)

電話での
予約はこちら

同館

03-3390-5707

9月11日(火)午前9:00~受付開始(先着順)

※定員に空きがある場合は当日お申し込み可。お問い合わせください。

※杉並区在住・在学・在勤の方優先。9月21日(金)9:00以降、定員に空きがある場合は区外の方もお申し込み可。(杉並区在住・在学・在勤の保護者のお子さまのお申し込み可。)

当日
申込

当日、直接会場にお越しください。
受付時間から先着順となります。
定員になり次第、受付終了。

随時
申込

当日、直接会場にお越しください。定員制限なし。
開催時間内に随時ご参加ください。

<http://www.suginami-ttm.com>



ホームページも施設紹介・教室内容・イベント情報について、
ご覧ください! 新しい情報が随時更新されるようになりました。

妙正寺体育館の
情報もご覧に
なれます。



公式Twitter
施設の旬な情報を
アップ!



スタッフブログ
施設ホームページ
にて更新中!



公式フェイスブック
仲間同士の交流を
もっと深めよう!

トレーニングルーム

豊富なマシンと、体力や目的に合わせた
メニューを用意しています!!

初心者の方や女性の方も大歓迎!! やさしいスタッフが丁寧に対応いたします!

筋力
トレーニング
マシン
16台
21種目

エアロ
バイク
9台

ランニング
マシン
5台

その他
有酸素マシン
6台

体組成計で
筋肉量や内臓脂肪が
測れます!
初回・誕生月無料
(2回目以降100円)

利用時間
月~土 9:00~22:20
日・祝 9:00~20:50
※利用時間は変更になる場合がございます。

利用料金
400円/回
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。
※「杉並区内の障がい者の方で証明書を所持の方」は
半額です。

●事前予約は不要です。券売機で施設利用料400円をご購入の上、
直接トレーニングルームまでお越しください。
●トレーニングをする際には、動きやすい服装と室内シューズを
ご持参ください。※シューズはレンタルあり(有料)

個人利用者 施設のご案内

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・
プール・トレーニングルームを開放しています。

個人
利用
料金

体育館・小体育室
ご利用できる曜日・時間・種目
については、お問い合わせください。

●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所持の方」の料金は半額です。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳~中学生)

※「杉並区在住の65歳以上の方(祝日を除く平日の正午までに入場した場合のみ)と障がい者の方(杉並区在住・在勤・在学の障がい者手帳を
所持の方)は、温水プール一般利用料金が大人130円、子ども70円になります。

トレーニングルーム

●400円(15歳以上 ※中学生除く)

※「杉並区内の障がい者の方で証明書を所持の方」の料金は半額です。

杉並区民以外の方も
ご利用可能です。

区立温水プール共通の
プリペイドカードもご利用いただけます。

「1,500円使用券」=1,250円

「3,000円使用券」=2,500円

上井草スポーツセンター

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

【開館時間】月曜日~土曜日 9:00~22:30

日曜日・祝 日 9:00~21:00

【休 館 日】毎月第3木曜日、年末年始 ※施設保守などによる臨時休場があります。

TEL **03-3390-5707**

ホームページ <http://www.suginami-ttm.com>

●西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分 ●JR中央線「阿佐ヶ谷駅」南口から西武バス「長
久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分 ●JR中央線・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」北
口から西武バス「石神井公園」または「長久保」行きに乗り、「上井草駅」下車徒歩5分、も
しくは「上井草保健センター循環」行きに乗り、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分
●JR中央線「西荻窪駅」から関東バス「井荻駅」行きに乗り、「農芸高校」下車徒歩8分

上井草 スポーツセンター 整骨院 笑顔道

交通事故治療優良認定院
各種保険取扱い

各種スポーツのコンディショニング調整
にもお気軽にご利用ください!

診療
時間
【月曜日】9:00~13:00
【土曜日】15:00~20:00
【休診日】日曜日・
毎月第3木曜日

TEL **03-6454-7564**

ホームページ www.souken-g.com

上井草スポーツセンターは指定管理者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。 2018年9月発行



妙正寺体育館で
体力測定会
やってます!!

スポーツ フェスティバル 2018

上井草スポーツ
センター

10.8^(月祝)
開催!!

いろんなスポーツを
楽しんで、健康になろう!!

参加費無料

妙正寺体育館でも同時開催!

当日はプール・
トレーニングルームを
無料開放しています!



おすすめイベント

トップトレーナーによる トレーニングアドバイス

当日
申込

- 10:30~11:00 効果的なウォーミングアップの方法
- 11:30~12:00 効果的な筋力トレーニングの方法
- 12:15~12:45 効果的なストレッチの方法
- 13:00~13:30 効果的な有酸素トレーニングの方法

【受付】各回30分前 【定員】①②③10名 ④4名

【対象】15歳以上(中学生除く)

【場所】トレーニングルーム

体育科学修士
小林靖長さん

国立スポーツ科学センター
トレーニング指導員。陸上競技、
カヌー、スケート、ホッケー等の
オリンピック選手を含む国内強化
指定選手を対象にトレーニング
指導をおこなっている。

ピエロの バルーン パフォーマンス

バルーンアートの
プレゼントを持った
ピエロを探そう!

【時間】
11:00~16:00

ピエロがバルーンアートのプレゼントを持ってスポーツセンターのどこかにいるよ!

妙正寺体育館と共同イベント

スポフェス ビンゴ

1階総合受付で
ビンゴカードを
GETしよう!!

上井草SCと妙正寺体育館の
2施設でカッパスタンプを集めて
オリジナルグッズをGETしよう!

【時間】9:00~16:00

【受付】随時 【対象】来館者

2施設
合わせて
先着100名様まで景品あり



当日参加OKのイベントも盛りだくさん! 詳しくは、裏面をご覧ください

【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個人情報提供を促しているに当たっては、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。③個人情報を適切に管理し、個人情報の漏失、滅失、改ざん及び滅失等がないようにします。④個人情報を法による正当な理由がない限り第三者に開示、提供いたしません。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」に定めるところにより、お客様自身に関する保有個人情報(以下、正)を閲覧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関するお問い合わせは「上井草スポーツセンター」 電話:03-3390-5707 FAX:03-3395-3702 住所:〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 開館時間:月曜日~土曜日 9:00~22:30 日曜日・祝日 9:00~21:00 休館日:毎月第3木曜日、年末年始(12/29~1/3)を除く。※表示価格はすべて税別です。

10.8
(月・祝)

イベントプログラム

- 25mプール・幼児プール

●水着、水泳帽の着用が必要です。

●オムツが取れていないお子様はプールに入場できません。

●小学3年生以下の方は水着、水泳帽子を着用の大人の付き添いが必要です。付き添いは16歳以上の大人1名に対し3名まで入場できます。
- トレーニングルーム

●運動できる服装でお越しください。

●マークのあるイベントは、室内シューズをお持ちください。
- 小運動場

●屋外施設のプログラムは悪天候により中止の場合もございます。
(各イベントの開始1時間前にお問い合わせください。またはHPをご確認ください)

●運動場の一部プログラムは、急遽予定変更する可能性があります。

●直接会場へお越しください。●スバイクシューズの使用はできません。

ボールプール

【時間】9:00～17:00

【受付】随時

【定員】制限なし

【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

プールにボールをいっぱい浮かべます！
普段は使えないおもちゃを使って
幼児プールで遊んじゃおう！

随時
申込

ぐるぐるロール

【時間】①9:30～9:50 ②13:00～13:50

【受付】①9:00 ②12:30

【定員】①40名 ②100名

【対象】来館者(入場制限あり)

アクアロール 1回2分間 定員3名/回

当日
申込



びよびよ親子サーキット

【時間】10:00～10:20

【受付】9:30

【定員】15組30名

【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

親子水中サーキット！
お水の中を自由に動けるかな？

当日
申込

のびのび水中ストレッチ

【時間】10:30～10:50

【受付】10:00

【定員】10名

【対象】中学生以上

水中ウォーキングを中心に
浮力を利用しながらストレッチ！

当日
申込

Poolno Sarfエクササイズ

【時間】①11:00～11:20 ②17:00～17:20

【受付】①10:30 ②16:30

【定員】各10名

【対象】15歳以上(中学生除く)

サーフボード風のエアボードの上で
体幹を鍛えながらエクササイズ！

当日
申込

初めてのトレーニング

【時間】9:00～20:50

【受付】随時

【定員】20名

【対象】15歳以上(中学生除く)

初めてトレーニングルームを利用する方
にマシン等の使用方法をご案内します

随時
申込

自重de家トレ

【時間】③尻14:00～14:20
①胸10:00～10:20 ④胸15:00～15:20
②腹11:00～11:20 ⑤腹16:00～16:20

【受付】各回30分前より

【定員】各8名

【対象】15歳以上(中学生除く)

自宅でもできる自重トレーニングの
紹介とNGフォームの修正

当日
申込

たこ焼き縁日

【時間】①9:00～9:30 ②13:00～14:00
③16:30～17:00

【受付】随時

【対象】来館者

※景品がなくなり次第終了

施設前にビニールプールを設置して
ヨーヨーやおもちゃ金魚すくいを行います

随時
申込

タグラグビー体験教室

【時間】①10:00～11:00 ②11:10～12:10

【受付】①9:50 ②11:00

【定員】各30名

【対象】小学生以上

大人も子供も！
タグラグビーに挑戦！

事前
申込

スポーツデビュー

【時間】10:00～12:00

【受付】随時

【定員】制限なし

【対象】来館者

みんなが参加できて楽しめる！様々な
スポーツミニゲームを体験しよう！

随時
申込

持ち物チェックシート

☐運動できる服装

☐体育館履き

☐汗ふきタオル

☐飲み物

みんな
持ったかな？

レンタル用品

スイミングキャップ.....50円
水着(男・女).....200円
フェイスタオル.....50円
バスタオル.....100円
運動靴.....200円
ハーブパンツ.....200円
ボロシャツ.....200円

Poolno 尻トレ

【時間】①11:30～11:50 ②16:30～16:50

【受付】①11:00 ②16:00

【定員】各10名

【対象】15歳以上(中学生除く)

尻トレがプールに登場！エアボードの
上でバランスを取りながらしっかり
エクササイズ！

当日
申込

浮島渡り

【時間】12:00～12:50

【受付】11:30

【対象】来館者(入場制限あり)
※小学校3年生以下のお子さまは保護者同伴

【定員】120名

プールの中で浮島を使った
アスレチックがパワーアップ！
完全制覇を目指して進め！

当日
申込

親子アクアビクス

【時間】14:00～14:20

【受付】13:30

【対象】来館者(入場制限あり)
※小学校3年生以下のお子さまは保護者同伴

【定員】10組20名

親子でアクアビクスにチャレンジ！
お一人さまの参加も可

当日
申込

みんなで
作ろう！

流れるプール

【時間】14:30～14:50

【受付】14:00

【対象】来館者(入場制限あり)
※小学校3年生以下のお子さまは保護者同伴

【定員】30名

歩いて走って流れるプールを
作ります！浮き輪参加OK

当日
申込

足ひれ体験

【時間】15:00～15:20

【受付】14:30

【定員】10名

【対象】25m以上泳げる小学生以上

足ひれをつけて泳いでみよう！

当日
申込

チャレンジクイックターン

【時間】15:30～15:50

【受付】15:00

【定員】10名

【対象】25m以上泳げる小学生以上

クイックターン(回るターン)に
挑戦します！

当日
申込

タイムトライアル

【時間】16:00～16:20

【受付】随時

【定員】20名

【対象】25m完泳出来る人

挑戦者を募集！自分の記録に
チャレンジ!!(記録書発行)

随時
申込

たこ焼き縁日

【時間】①11:00～12:00 ②15:00～16:00

【受付】随時

【対象】来館者(入場制限あり)
※小学校3年生以下のお子さまは保護者同伴

敵を倒せ！そして宝をGETする
チャンスを掴め!!

随時
申込

事前申込のプログラムは、
当日空きがある場合申し込み
可能です。空き状況は
お問い合わせください!!

イベントスケジュール

時間を間違えないように気をつけてね

個人利用 無料開放			屋外施設		その他	
25mプール	幼児プール	プールサイド	トレーニングルーム	小運動場	その他	
9:00	ボールプール 9:00～17:00		初めてのトレーニング 9:00～20:50			たこ焼き縁日 9:00～9:30
9:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30		たこ焼き 縁日 INプールサイド 11:00～12:00				
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30		たこ焼き 縁日 INプールサイド 15:00～16:00				
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
21:00						

お申し込み方法はウラ面をご覧ください!