

上井草

運営：指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

裏面も
要チェック!

スポーツセンター

リニューアルオープン 特別イベント

申込
方法

3月16日(土) 9:00から電話にて受付開始! (先着順)

※チャレンジ鉄棒は、新年度の学年でお申し込みください。
※親子水中はオムツの外れたお子様からご参加いただけます

リニューアルオープン特別身体引締め教室

①初めての体幹トレーニング ②ガムバリエイション ③アットボーンズ

【日程】3月23日(土) 【参加費】各610円
【時間】①13:00~13:50 ②14:00~14:50 ③15:00~15:50
【場所】会議室 【対象】15歳以上(中学生不可) 【定員】各30名
【持ち物】動きやすい服装・飲み物・②③は室内シューズ

チャレンジ鉄棒〜逆上がり〜 ※新年度の学年でお申し込みください

【日程】3月26日(火) 【参加費】各610円
【時間】①13:10~13:50 ②14:05~14:45
③15:00~15:40 ④15:55~16:35
【場所】会議室 【対象】①小学4・5・6年 ②小学1年 ③年中・年長 ④小学2・3年
【定員】各6名 【持ち物】動きやすい服装・飲み物・タオル

①親子体操&②親子水中 ※親子水中はオムツの外れたお子様からご参加いただけます

【日程】3月30日(土) 【参加費】1教室のみ参加610円 どちらも参加920円
【時間】①10:30~11:15 ②12:00~12:45
【場所】①会議室②温水プール 【対象】2歳半~5歳児と保護者 【定員】各15組
【持ち物】①動きやすい服装・飲み物 ②水着・水泳帽子・ゴーグル(任意)・タオル

らくらく水中運動

【日程】3月20日(水)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
【時間】11:00~11:45
【場所】温水プール 【対象】15歳以上(中学生不可)
【定員】各15名 【持ち物】水着・水泳帽子・タオル 【参加費】各610円

初めての平泳ぎ

【日程】3月27日(水) 【時間】12:00~12:55
【場所】温水プール 【対象】15歳以上(中学生不可) 【定員】15名
【持ち物】水着・水泳帽子・ゴーグル(任意)・タオル 【参加費】610円

アシストフィンスイム

【日程】3月28日(木) 【時間】12:00~12:55
【場所】温水プール 【対象】15歳以上(中学生不可) 【定員】16名
【持ち物】水着・水泳帽子・ゴーグル(任意)・タオル 【参加費】610円

予約なし! トレーニングルームはじめてウィーク

運動初心者の方でも安心できるようサポートいたします♪
初めて利用する旨をスタッフまでお伝えください。

【日程】3/16(土)~3/31(日)※休館日除く
【時間】月~土 9:00~22:20
日・祝 9:00~20:50

【対象】初めてトレーニングルームを利用する方
【料金】400円(トレーニングルーム利用料として)
【持ち物】運動着・室内シューズ

◆特典◆
・初回体組成測定無料(2回目以降は1回100円)
・体組成測定1回無料券プレゼント
◆紹介者特典◆
・初めての利用者の方と一緒にご利用で体組成測定1回無料券プレゼント

当日先着順! 温水プール 初めてラッコ

毎週木・金で行う少人数制の水遊び教室♪
当日総合受付にて先着順の受付となります。

【4月の開催日】19.25.26
【時間】11:00~11:40(10:30より受付)
【対象】オムツがとれた2歳半~3歳
【定員】先着10名
【料金】初回無料(2回目以降1回320円)
【持ち物】水着・バスタオル・指定水泳帽子
※初回時に指定水泳帽子(308円)を購入いただけます。
※祝日など、休止になる場合もございます。

予約なし! 温水プール 無料ショートプログラム

当日、開催時間になりましたら
プール場内看板までお集まりください♪

月曜日 姿勢づくり水中運動
【時間】9:30~9:50
【4月の開催日】8.15.22

水曜日 泳法ワンポイント
【時間】14:10~14:30
【4月の開催日】3.10.17.24

金曜日 水中運動
【時間】14:30~14:50
【4月の開催日】5.12.19.26

※ご注意※プール利用料は必要となります。
(大人1時間250円 子ども1時間130円)
※祝日など、休止になる場合もございます。

ふらっと教室

どなたでも参加できる1回制の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。
参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお越しください。当日先着順での受付になりますので、定員になり次第締め切ります。

教室名	曜日	時間	定員	対象	会場	料金	教室内容	4月の開催日
ステップアップエクササイズ	火	13:00~13:50	15名	16歳以上	プール	610円	陸上ストレッチと水中運動で無理なくエクササイズ! 運動機能のステップアップを目指します!	9.16.23
産後ボディケア	火	14:00~14:50	15組	産後~1歳半のお子様とお母様	会議室	960円	ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと機能回復を助ける事を目的としたクラスです。お子様を連れて参加できます。	
かんたんエアロ	水	10:00~10:50	20名	16歳以上	小体育室	610円	初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	10.17.24
ピラティス	木	10:00~10:50	20名	16歳以上	小体育室	610円	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで美しいボディラインに!	11.25
アロマストレッチ	日	12:10~11:00	10名	16歳以上	会議室	610円	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチ! ハードに動いた後におススメ!	14.21.28
転倒防止体操		13:10~14:00	10名	16歳以上	会議室	610円	筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます	
初めてのピラティス		15:30~16:30	10名	16歳以上	会議室	610円	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで美しいボディラインに!	
リセットアロマストレッチ		16:40~17:30	10名	16歳以上	会議室	610円	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチ! 一週間の疲れをリセット!	

体力測定会

参加費
無料!

～自分の身体を知れば得をする～

◆日時◆ 平成31年3月21日(木・祝) 9:30～15:00

◆場所◆ 上井草スポーツセンター「1階小体育室」

◆内容◆ 「体力測定」「体組成測定」を通して自分の身体を知り、健康への運動習慣のきっかけ作りとして、かんたんな体操を紹介します。また、緊急時に役立つ、「心肺蘇生法とAED講習会」も同時開催いたします。



◆対象◆ 体力測定・体組成測定・かんたんエクササイズ…16歳以上

◆申込◆ イベント当日、直接会場までお越しください。

◆持物◆ 運動に適した服装、室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物など

◆その他◆ 体力測定の最終受付時間は『14:30』となります。混雑時はお待ちいただく場合もございます。



● Aブース 『体力測定』

【形態測定など】①生活習慣アンケート ②身長・体重・血圧③BMI(肥満度判定) ④肺機能(総肺活量)

【運動機能】①筋力(握力) ②敏捷性 ③平衡性④柔軟性 ⑤筋持久力 ⑥全身持久力

まずは今の自分を知ることからスタートしませんか?

※40分程度の測定です。混雑時は順番待ちとなります。(⑥全身持久力(自転車測定)を抜いた25分程度の測定もできます)

● Bブース 『体組成測定』

①四肢・部位別筋肉量 ②体脂肪量 ③腹部肥満率 ④内臓脂肪レベル

見た目だけで満足していませんか?自分が思っている身体とギャップがあるかもしれません!

※5分程度の測定です。ストッキングでは測定できませんので、靴下でご参加ください。混雑時は順番待ちとなります。

● Cブース 『自宅でかんたんエクササイズ』

①初心者ピラティス 10:30～11:00(定員20名)②転倒予防教室 11:30～12:00(定員20名)

③肩こり腰痛改善ストレッチ 14:00～14:30(定員20名)※各教室は30分間となります。

運動不足解消! スッキリエクササイズ!

心肺蘇生法&AEDについて学ぼう

参加費
無料!

実際に倒れている人を発見したら何をしなければいけないのか?どのようにAEDを使うか?

ダミー人形に実際に触れてみて体験してみよう!! 体験会のみ、お子様からどなたでもご参加いただけます!!

時間: 10:00～15:30 会場: 小体育室前

※10分程度の実技となります。混雑時は順番待ちになります。

上井草スポーツセンター

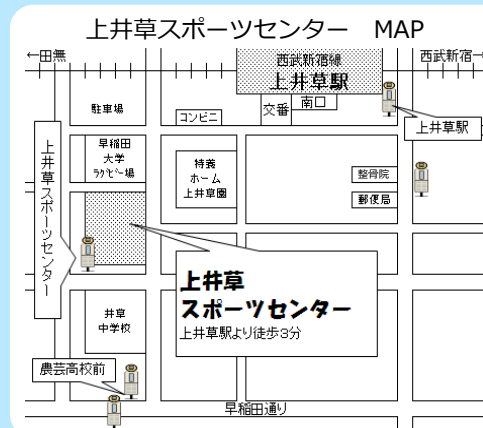
住所 〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL 03-3390-5707

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

開館時間 月～土曜日 9:00～22:30 / 日・祝 9:00～21:00

休館日 毎月第3木曜日・年末年始 ※他に施設保守等で臨時休館する場合があります
第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。



「交通・アクセス」

- 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分または[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