

# 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

9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(屋外)

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 → 8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

※お申込みは先着順となります

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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)  
①10:00～10:50  
②11:00～11:50

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

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

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
運動靴

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場(屋外)

申込

申込開始 → 8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】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・在園・在勤(保護者)の方は○、そうでない方は×

※お申込みは先着順となります  
※8/25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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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

9月5日(木)・12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(屋外)

申込

申込開始 → 8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】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×

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

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

※お申込みは先着順となります

※8/25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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

障がいの有無に関わらず、みんなでサッカーしよう！

# スマイル サッカー教室



サッカーの基礎から試合までを楽しく体験しよう！  
友達同士、兄弟姉妹、一人での参加も大歓迎！  
FC東京のコーチが1人1人の個性に合わせてサポートします！

講師：みちコーチ（FC東京）※JPSA公認中級障がい者スポーツ指導員

## 参加者の声

### （障がい児者の保護者）

- ・子どもがこんなに汗をかいている所を見たのは久しぶり。また来たい。
- ・集中することの苦手な子が、ずっと集中して、とても楽しそうにしていた。

### （健常児者の保護者）

- ・（初参加だったが）とても楽しそうにしていたので次回もぜひ参加したい。
- ・学校ではできない経験をさせて頂けるので、積極的に参加させたい。

日時

9月26日(木)  
17:30～18:40

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場(屋外)

対象

障がい児者(走可能な子ども)と  
健常児者の小学生男女  
※定員20名

申込

申込開始 → 8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 施設受付で参加費をお支払いください

持ち物

着替え・飲み物・タオル・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】スマイルサッカー教室

【本文】(1)参加者氏名(ふりがな)  
(2)学年・年齢  
(3)お電話番号  
(4)杉並区在住・在学・在勤(保護者)  
の方は○、そうでない方は×  
(5)その他事前連絡事項等

※8/25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 普及部コーチ他(障がい者指導経験のあるスタッフが担当します)



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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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



# 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

9月2日(月)・9日(月)  
・16日(月)・30日(月)  
19:20~20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

中学1年生以上の女性  
※定員30名

申込

申込開始 → 8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

※お申込みは先着順となります

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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 大人のサッカー教室 アドバンスクラス

サッカー経験者の方、必見！

広いコートでたっぷり試合をしませんか？

中学生以上の方ならどなたでも参加できます！

※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。

日時

9月4日(水)・11日(水)・18日(水)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

中学1年生以上の方  
※定員30名

申込

申込開始 → 8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

★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 アドバンス  
【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

※お申込みは先着順となります

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  
※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。
- 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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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

9月6日(金)・13日(金)・20日(金)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

申込

**一次申込**開始 → 8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…8/24(土)  
結果発表…8/25(日)以降
- ※一次申込は抽選となります。

**二次申込**開始 → 8月26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
- ※二次申し込みは先着順となります。

★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

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

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

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

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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

# 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

9月6日(金)・13日(金)・20日(金)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

申込

一次申込開始 → 8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…8/24(土)  
結果発表…8/25(日)
- ※一次申込は抽選となります。

二次申込開始 → 8月26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
- ※二次申込は先着順となります。

★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

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

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

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

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

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当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みされるか、スタッフに相談した上でご参加ください

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