

# 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

11月12日(火)・26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 → 10月15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:620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・森川

# 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

11月6日(水)・20日(水)・27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:520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 → 10月15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  
※10/25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・森川

# 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

11月7日(木)・14日(木)  
①16:00～17:00  
②17:30～18:45

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:520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

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 → 10月15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×

※お申込みは先着順となります。  
※10/25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・森川

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行います！

初心者、経験者、友達同士、兄弟姉妹、一人での参加也大歓迎！

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

## 参加者の保護者の声

- ・（初参加だったが）コーチにたくさん声を掛けてもらいとても喜んでた。
- ・集中することの苦手な子に、コーチがゆっくり丁寧なサポートをしてくれたので、ずっと集中していて、楽しそうだった。次回も参加させたい。
- ・普段、決められないゴールを決めることができ嬉しそうだった。
- ・経験者の息子も、またコーチと対決するために参加したいと話していた。



日時

11月28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(走可能な子ども)と  
健常児の小学生男女  
※定員20名

申込

申込開始 → 10月15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:620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

※10/25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・森川

主催：TAC・FC東京・MELTEC共同事業体



# 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

11月11日(月)・18日(月)・25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 → 10月15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:520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・森川

# 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

11月6日(水)・20日(水)・27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 → 10月15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:520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・森川

# 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

11月1日(金)・8日(金)・  
15日(金)・22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)

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

申込

**一次申込**開始 → 10月15日 9:00～

●メールにて申込:下記を参照してください。  
締切…10/22(火祝)  
結果発表…10/23(水)以降  
※一次申込は抽選となります。

**二次申込**開始 → 10月24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。

参加費

おひとり:520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 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

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・森川

# 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

11月1日(金)・8日(金)・  
15日(金)・22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)

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

申込

一次申込開始 → 10月15日 9:00～

●メールにて申込:下記を参照してください。  
締切…10/22(火祝)  
結果発表…10/23(水)以降  
※一次申込は抽選となります。

二次申込開始 → 10月24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。

参加費

おひとり:520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 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

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・森川