妙正寺体育館 定期制教室

2021年9月から12月までの期間で開催する登録制教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。
2020年4月時点の当選確定枠につきましては、従来の定員で再開が出来るまで延期とさせていただきます。

9月14日(火)～教室スタート!

曜日	教室名	時間	定員	対象	初回日	料金(回数)	教室内容	レベル
火	美・サルサ	10:05～10:55	25名	一般	9/14	6,600円(全14回)	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♪	♪♪
	ボディシェイプ中級	11:30～12:20	23名	一般		6,600円(全14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	★★★
水	骨盤チューニング	9:10～10:00	25名	一般	9/15	6,600円(全14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	★★
	健康法(高)	10:20～11:10	20名	60歳以上 ※60歳未満も可		5,860円(全14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齢者向けのプログラム	★～★★
	ビューティーエクササイズ 女性限定	11:40～12:30	25名	一般		6,600円(全14回)	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	★★
木	ストロングヨガ&リラックス	11:15～12:05	23名	一般	9/16	5,190円(全11回)	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	★★★★
金	健康法(高)	9:15～10:05	20名	60歳以上 ※60歳未満も可	9/17	6,280円(全15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齢者向けのプログラム	★～★★
	フラダンス	11:45～12:35	25名	一般		7,070円(全15回)	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	♪♪
	ステップダンスエアロ	19:10～19:55	25名	一般		6,360円(全15回)	様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多くとりいれる有酸素運動 ※ステップ台は使いません	★★★
	ピラティス&リラクゼーション	20:05～20:50	25名	一般		6,360円(全15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	★★

特別定期教室(一回制)

1カ月毎の募集となり、毎月第1水曜日～第3月曜日の期間オンライン・ハガキで教室募集をおこないます。
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) ※祝日の開催はございません。

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容
火	ロコモ予防体操	9:10～ 9:55	18名	50歳以上 ※50歳未満も可	各560円	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
水	パワーヨガ	19:10～19:55	23名	一般	各560円	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
	静☆ヨガ	20:05～20:50	23名	一般	各560円	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？
金	ヨガ	10:30～11:20	25名	一般	各620円	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
第2・4土	ボディメイクエクササイズ 女性限定	9:15～10:05	18名	一般	各620円	体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラス
	エナジーフィットネス	10:30～11:20	25名	一般	各620円	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いプログラムです。音楽に合わせながら楽しく心地よい汗を流しましょう!
	一番脂肪り	11:45～12:35	25名	一般	各620円	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近付けましょう! 中高齢者向けのプログラム
第1・3日	おなかスッキリ	9:15～10:05	25名	一般	各620円	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
	ピラティス	10:30～11:20	25名	一般	各620円	深い呼吸と深層部の筋肉を意識しながらトレーニングしていきます
	ヨガ	11:45～12:35	25名	一般	各620円	静と動のポーズを組み合わせて動き、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!!

FC東京担当イベント情報!

FC東京担当イベントは上井草スポーツセンターでも開催! 毎月15日は上井草スポーツセンター/妙正寺体育館のHPをチェック!! ※15日が休館日の場合は翌16日にイベント情報をアップします

イベントお申し込み方法
総合受付、またはお電話にてお申し込みください。
※定員に達した場合はキャンセル待ちとなり、順番が繰上り次第お電話にてご連絡いたします。

開催日	曜日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	場所
8/3	火	幼児・児童のボールゲーム教室	①未就学児クラス 4歳～未就学児のお子様 ②小学生クラス 小学1～3年生のお子様	①15:10～15:55 ②16:05～16:50	各15名	各620円	B1F体育館
8/24	火						
8/19	木	バレーボール教室 家庭婦人クラス	高校生以上の女性	17:15～18:45	24名	1,040円	B1F体育館

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

利用時間 9:00～21:00 ※テニスコート 9:00～17:00

TEL 03-3399-4224

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

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、個人情報といます)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、④個人情報を当事業体に開示、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により、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・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:〒167-0033 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です。

妙正寺体育館 上井草スポーツセンター

教室参加者大募集!

妙正寺体育館 詳細は裏面!!
上井草スポーツセンター 詳細は中面!!

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。

※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。
「保護者のための親子体操」と「ニコニコひよこアクア」は、「杉並子育て応援券」がお使いいただけます。

新型コロナウイルス感染防止のために
――上井草スポーツセンター・妙正寺体育館の取り組み――

みなさまにご協力いただくこと

わたしたちが取り組んでいること
- 換気を徹底しています
- 毎日熱を測っています
- マスクを着用しています
- 点検を徹底しています
- 消毒作業をしています
- 飛沫防止用に衝立を設置しています

健康チェックリスト
- □ 発熱、咳、のどの痛み等の風邪の症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がない
- □ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がない
- □ 同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいない
- □ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

※上記事項に一つでも当てはまらない方は利用をご遠慮いただく場合がございます。
※この情報は、新型コロナウイルス感染拡大防止の目的以外に、使用することはございません。
なお、施設の利用者または職員の感染が疑われる場合等、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供される場合がありますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。
感染拡大予防のための協力要請等で教室が休講となる場合がございます。予めご了承ください。

定期教室のお知らせ

オンライン申し込み

9月から12月までの定期募集です。8月15日23:59まで受付。
教室の詳細はオンライン申込みページまたはホームページをご確認ください。

教室オンライン申し込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

❶ホームページ画面より『教室オンライン申込み』をクリックします → ❷利用者登録を行います → ❸登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します
※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては通常通り受信できない場合があります

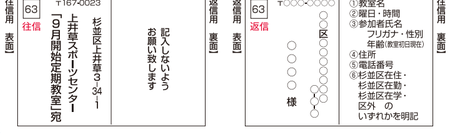
※オンライン申し込みでの二次募集は行いません。 ※当落に関してはマイページからも確認できます。 結果発表 8月21日以降、順次メールにてお知らせいたします。

お申し込み方法 上井草スポーツセンター
オンライン・ハガキのどちらかでお申込みください。
教室の空き状況および、ご不明な点はお問い合わせください。
【上井草スポーツセンター】03-3390-5707

ハガキ申し込み

2019年10月1日よりハガキの料金が63円に改正されました。

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。
往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申し込み有効。



- 返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
- 定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先させていただきます。
- お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- 「消えるボールペン」は印刷処理の際、消えてしまう可能性がございますので使用しないでください。
- 結果発表:8月21日(土)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集:9月6日(月)10:00～先着順

※定員に満たない教室の追加募集です。総合受付に直接お越しください

応募締切 8月15日必着

応 募 先:〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 上井草スポーツセンター「9月開始定期教室」宛

定期制・特別定期教室のお知らせ

オンライン申し込み

申込期間 定期:～8月15日(日) 特別定期教室:毎月第1水曜日～第3月曜日
※上記の期間でオンライン・ハガキ申し込みを行います。
教室の詳細はオンライン申込ページまたはホームページをご確認ください。

教室オンライン申し込みはコチラ
ホームページからも申し込みできます。

❶ホームページ画面より『教室オンライン申込み』をクリックします → ❷利用者登録を行います → ❸登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します
※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては通常通り受信できない場合があります

※オンライン申し込みでの二次募集は行いません。 ※当落に関してはマイページからも確認できます。

お申し込み方法 妙正寺体育館
オンライン・ハガキのどちらかでお申込みください。
教室の空き状況および、ご不明な点はお問い合わせください。
【妙正寺体育館】03-3399-4224

ハガキ申し込み

2019年10月1日よりハガキの料金が63円に改正されました。

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。
往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申し込み有効。
教室の詳細は**ホームページ**をご確認ください。

- 返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
- 定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先させていただきます。
- お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- 「消えるボールペン」は印刷処理の際、消えてしまう可能性がございますので使用しないでください。

応募締切 定期 ～8月15日(日) 特別定期教室 毎月第3月曜日

応 募 先:〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 妙正寺体育館 定期:「9月定期制教室」宛 特別定期教室:「●月特別定期教室」宛

http://www.suginami-ttm.com
ホームページもご覧ください! 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!

上井草スポーツセンター・妙正寺体育館は指定管理者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。 2021年7月発行

上井草スポーツセンター 定期制教室

9月13日(月)～教室スタート!

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)行う、2021年9月から開始の登録制教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。

2020年4月時点の当選確定枠につきましては、従来の定員で再開が出来るまで延期とさせていただきます。

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。
- ★★★★★ 高い運動量で、全身運動、経験者向けの内容です。

ダンス系難易度
- ♪ 初心者向け
- ♪♪ 初級者向け
- ♪♪♪ 経験者向け

プール教室 9月～12月

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。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
※プールに利用の際は水泳帽の着用が必要となります。練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含みます。
※㊗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。

教室名	曜日	時間	対象	料金(回数)	定員	初回日	教室内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動	月	10:40～11:30	16歳以上	6,130円(全13回)	13	9/13	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動	月	12:40～13:30	中高齢者	6,130円(全13回)	13	9/13	水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
元気の出るアクア	月	20:00～20:50	16歳以上	6,130円(全13回)	8		水の中でリズムに乗って思いっきり暴れてみませんか! ストレス解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
アクアシルバー㊗	火	9:40～10:30	60歳以上	5,440円(全13回)	13		㊗ゆっくりとした動作で音楽にあわせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアビクス(火)	火	10:40～11:30	16歳以上	6,130円(全13回)	13	9/14	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(火)	火	13:40～14:30	16歳以上	6,130円(全13回)	13	9/14	水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動	火	19:00～19:50	16歳以上	6,130円(全13回)	13		ちょっとハードに水の中でのいろいろエクササイズ!	★★★★
のんびり水中運動㊗	水	9:30～10:20	60歳以上	5,440円(全13回)	13	9/15	㊗のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK。	★
アクアビクス(水)	水	12:45～13:35	16歳以上	6,130円(全13回)	13	9/15	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
アクアビクス(木)	木	13:40～14:30	16歳以上	4,710円(全10回)	13	9/30	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
脂肪燃焼系アクア(金)	金	9:30～10:20	16歳以上	6,600円(全14回)	10	9/17	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	9:45～10:35	16歳以上	6,600円(全14回)	10	9/17	ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
ちょっと燃焼系水中運動	金	10:45～11:35	16歳以上	6,600円(全14回)	13		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
はつらつ燃焼系水中運動	土	10:45～11:35	16歳以上	5,660円(全12回)	13	10/2	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
脂肪燃焼系アクア(土)	土	11:45～12:35		5,660円(全12回)	13		脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★

フロア教室 9月～12月

(会議室・小体育室)

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。 ※都合により指導員の変更がある場合がございます。予めご了承ください。
☆印は小体育室
※㊗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。

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。

教室名	曜日	時間	対象	料金(回数)	定員	初回日	教室内容	レベル
かんたんエアロ9	月	9:00～ 9:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	基本のステップを中心にリズムを楽しんで! 初めての方でも安心です。	★～★★
【初級】健康法㊗	月	10:00～10:50	60歳以上	5,860円(全14回)	20	9/13	㊗ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ	月	11:00～11:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
エアロ&コンディショニング	月	12:00～12:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取入れたエクササイズ。	★★★
ピラティス	月	13:00～13:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	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!	★★
バレトン 女性限定	月	19:00～19:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	音楽に合わせて行うフィットネス＆バレエ＆ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★
ストレッチ&ピラティス	月	20:00～20:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/13	一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ	火	9:00～ 9:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/14	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
オリジナルヨガ10	火	10:00～10:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/14	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス	火	11:00～11:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/14	ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操㊗	火	12:00～12:50	60歳以上	5,860円(全14回)	20	9/14	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード	火	13:00～13:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/14	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ【初級】 女性限定	火	18:45～19:35	中学生～	6,600円(全14回)	20	9/14	バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20	火	20:10～21:00	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/14	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ☆	水	9:00～ 9:50	16歳以上	6,600円(全14回)	25	9/15	初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ☆	水	10:00～10:50	16歳以上	6,600円(全14回)	30	9/15	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。	★
ヨガ	水	11:00～11:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12	水	12:10～13:00	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ	水	13:10～14:00	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ	水	14:10～15:00	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	ダンベル・チューブ・自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪	★★★
ピラティス19	水	19:00～19:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	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!	★★
ファットバーンシェイプ	水	20:00～20:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/15	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
【中級】健康法☆	木	9:00～ 9:50	16歳以上	4,710円(全10回)	25	9/30	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ます。	★★★
ピラティス☆	木	10:00～10:50	16歳以上	4,710円(全10回)	25	9/30	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!	★★
ジャズダンス	木	11:10～12:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	リズミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ	木	12:10～13:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
骨盤エクササイズ	木	13:10～14:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操㊗	木	14:10～15:00	60歳以上	4,190円(全10回)	20	9/30	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳【初級】(カンカ24式)	木	15:15～16:05	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳【中級】(カンカ24式)	木	16:30～17:20	16歳以上(経験者)	4,710円(全10回)	20	9/30	太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★
ヨガ	木	19:00～19:50	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ	木	20:10～21:00	16歳以上	4,710円(全10回)	20	9/30	ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ!!	★★★
オリジナルヨガ9	金	9:00～ 9:50	16歳以上	7,070円(全15回)	20	9/17	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ	金	10:00～10:50	16歳以上	7,070円(全15回)	20	9/17	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操㊗	金	12:00～12:50	60歳以上	6,280円(全15回)	20	9/17	㊗高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	★
オリジナルヨガ14	金	14:00～14:50	16歳以上	7,070円(全15回)	20	9/17	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19	金	19:00～19:50	16歳以上	7,070円(全15回)	20	9/17	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ラテンダンス	金	20:10～21:00	16歳以上	7,070円(全15回)	20	9/17	簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう!	♪
ダンベルシェイプハード	土	11:10～12:00	16歳以上	6,130円(全13回)	20	9/18	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
バランスシェイプ	土	12:10～13:00	16歳以上	6,130円(全13回)	20	9/18	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ	土	13:10～14:00	16歳以上	5,660円(全12回)	20	9/18	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★
格闘技シェイプ	土	14:10～15:00	16歳以上	5,660円(全12回)	20	9/18	パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽にあわせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★
リラックス・ヨガ	土	15:15～16:05	16歳以上	5,660円(全12回)	20	9/18	リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP	土	17:00～17:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/18	HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP	土	18:00～18:50	16歳以上	6,600円(全14回)	20	9/18	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～ 9:50	16歳以上	4,240円(全9回)	20	9/19	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ	日	10:10～11:00	16歳以上	4,240円(全9回)	20	9/19	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★
ボクシングシェイプ	日	11:10～12:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	9/19	正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。	★★★
アロマストレッチ	日	12:10～13:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	9/19	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します。ハードに動いた後にもお勧めです!	★
健康いきいき体操	日	13:10～14:00	16歳以上	3,770円(全8回)	20	9/19	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を過ごせる身体づくりを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ	日	14:10～15:00	16歳以上	4,240円(全9回)	20	9/19	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス	日	15:30～16:20	16歳以上	4,240円(全9回)	20	9/19	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	日	16:40～17:30	16歳以上	4,240円(全9回)	20	9/19	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します。一週間の疲れをリセットしましょう!	★

お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は、表面をご覧ください。

ふらっと教室(一回制)

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。
※先着順満員となった時点で受付終了となります。予めご了承ください。
※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しくはHPブログ欄のスクール(教室)情報一覧をご確認ください。

プール教室

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容	会場
火	ステップアップエクササイズ	12:40～13:30	10名	16歳以上	620円	浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします	温水プール

フロア教室

曜日	教室名	時間	定員(先着)	対象	料金	教室内容	会場
月	子連れヨガ	14:00～14:50	8組	未就園の子と母	980円	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス ※未就園児のお子様1名同伴可	会議室
火	産後ボディケア	14:00～14:50	8組	産後～1歳半の子と母	980円	産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス	会議室
金	子連れヨガ	14:00～14:50	8組	未就園の子と母	980円	正しい呼吸法とポーズで身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス ※未就園児のお子様1名同伴可	会議室

8月・9月イベント情報!

イベントお申し込み方法
総合受付、またはお電話にてお申し込みください。
※定員に達した場合はキャンセル待ちとなり、順番が繰上り次第お電話にてご連絡いたします。

9月開催分は8月15日(日)9:00より受付開始 ※イベントは社会情勢などの影響により、急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。

開催日	イベント名	対象	時間	定員	参加費	その他	場所
8月5日(木)・20日(金) 23日(月)・25日(水)	夏休みエンジョイサッカー	①小学1年生～小学3年生 ②小学3年生～小学6年生	①16:20～17:20 ②17:30～18:45	各24名	各520円	小学3年生は①②どちらかを選択	3F小運動場(屋外)
8月18日(水)	ガールズサッカー教室	※対象は女性のみ! 小学1年生～成人の方	9:30～10:40	40名	520円	女性限定のサッカー教室です	2F運動場(屋外)
8月29日(日)・9月11日(土) 9月26日(日)	女性・初心者向け個サル	中学生以上の女性または サッカー・フットサル初心者の男性	19:20～20:50	各20名	各730円	※競技志向の方はご遠慮ください。 ※個サル重複申込み不可。	3F小運動場(屋外)
9月5日(日)・9月19日(日)	個サル	20歳以上の男女	19:20～20:50	各20名	各730円	※競技志向の方はご遠慮ください。 ※「女性・初心者向け個サル」との重複申込不可。	3F小運動場(屋外)
9月19日(日)	親子サッカー教室70	①幼児クラス　年中・年長のお子様とその保護者 ②小学生クラス　小学1,2年生のお子様とその保護者	各クラス 9:20～10:30	各15組 30名	一組 730円	8月22日までは杉並区優先期間	3F小運動場(屋外)

バスケットボール・チアリーディング スクール生募集中!! 指導担当は、ワセダクラブ

お申し込み・お問い合わせ ●バスケットボール 03-3301-5930(ワセダクラブ事務局) ●チアリーディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金
バスケットボールスクール	毎週水曜日(第1水曜日は休み)	17:00～19:00	小・中学生(全学年)	4,740円/月

教室名	曜日	時間	対象	料金
チアリーディングスクール	毎週水曜日	15:00～16:00	年中～低学年	各5,940円/月 ※別途ユニフォーム代が必要となります。
		16:15～17:15	小学生	
		17:30～18:30	高学年～中学生	

Giants Method シニオオクト ベースボール アカデミー 上井草ベースボールアカデミー

上井草ベースボールアカデミーは上井草スポーツセンターが主催する野球教室です。指導はシニオオクトベースボールアカデミーが担当します。

2021年度生徒募集(4月開校) ※2021年度4月から年中の学年のお子様が対象です。 ※ご入会の受付は、杉並区民の方優先とさせていただきます。
毎週火曜日　上井草スポーツセンターグラウンドにて開催

*幼児(年中・年長)1年生コース

入会受付中! << 見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。>>

シニオオクトベースボールアカデミーはジャイアンツアカデミーの指導プログラムにそって運営しております。
月会費:6,600円　登録費:3,300円
お申込み方法 〈ジャイアンツHPにて受付中〉 http://www.giants./G/academy/
【お問い合わせ】一般財団法人シニオオクトベースボールアカデミー TEL:03-5937-4074

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。 杉並区民以外の方もご利用可能です。

個人利用料金
※杉並区内在住、在勤、在学の障がい者で証明書をお持ちの方は半額です

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

トレーニングルーム
●500円(15歳以上 ※中学生除く)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までに入場いただいた場合のみ250円となります

温水プール(1時間) ●大人:250円　●小人:130円(4歳～中学生)(オムツの取れていない方は、プール場内に入れません)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の14時までに入場いただいた場合のみ1時間130円となります。

区立温水プール共通のプリペイドカードもございます。
「1,500円使用券」=1,250円
「3,000円使用券」=2,500円

レンタルロッカー(月極・有料)
バドミントンのシャトル(筒ケース)やシューズ等入ります。ちょっとした道具を収納するのにとっても便利!

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　他に施設保守などで臨時休場有

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ン調整にもお気軽にご利用ください!
診療時間 【月～土】9:00～20:00　【日】9:00～18:00　【休診日】毎月第3木曜日
TEL 03-6454-7564
ホームページ https://egao-do.com/kamigusa

【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努めます。④個人情報を法令による場合を除き第三者に開示、提供いたしません。⑤お客様ご本人様からの当該個人情報に関する訂正、追加または削除をご請求いただいた場合には、ご本人様であることを確認の上、遅滞なく対応いたします。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【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=午前9時～午後10時30分 日曜日・祝日=午前9時～午後8時 毎月第3木曜日は休館、年末年始(12/29～1/3)を除く。※表示価格はすべて税込です。