

幼児・子どもプール教室

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。※幼児・子どもプール教室は指定泳帽(310円)をご用意いただきます。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。

幼児対象水泳教室

【料金】各5,450円 ※4回/月の場合

初めてアヒル

水 13:55~14:50
【対象】3歳~未就学児
初めてプールに挑戦。水遊びや顔つち、潜りから始めます。

幼児水泳①

水 木 金 各14:55~15:50
土 12:55~13:50
【対象】3歳~未就学児
【当センター認定級】1~5級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②

水 木 金 各15:55~16:50
土 13:55~14:50
【対象】3歳~未就学児
【当センター認定級】1~5級
初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

小中学生対象水泳教室

【料金】各5,450円 ※4回/月の場合

ジュニアA

水 木 金 各15:55~16:50
土 14:55~15:50
水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
当センター認定級 1級から7級までの練習となります。(8級に達した場合は、ジュニアBに変更となります)

ジュニアB

水 木 金 各16:55~17:50
土 15:55~16:50
クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目標に練習します。
当センター認定級 8級から12級までの練習となります。

ジュニアC

水 木 金 各18:00~18:55
土 17:00~17:55
当センター認定級 12級合格者
100m個人メドレーが2分45秒以内

ジュニア

月 火 各16:55~17:50
クロールが25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいきます。
当センター認定級 9級から12級までの練習となります。

育成

100m個人メドレーが2分10秒
月~金 18:00~18:55
土 17:00~17:55
【料金】8,380円/月(週6回自由参加) 【対象】中学生以下

ニコニコひよこアキア

ふれあいメイン 土 10:55~11:50
親子でスキンシップを取りながら楽しく水慣れ!
【料金】月2回 2,720円 月3回 4,080円
【対象】2歳半~4歳のお子さまと保護者

成人プール教室

（中学生から参加できます）
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。
※プールご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まれます。
※◎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ます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

初めての成人水泳

月 9:55~10:55
木 12:55~13:55
【料金】4,130円 ※4回/月の場合
【対象】一般
ゆっくりと水泳を覚えたい方に！水泳を苦手と思っていた方、高齢者の方にもお勧めです。

初めての成人水泳◎

水 9:55~10:55
【料金】3,650円 ※4回/月の場合
【対象】60歳以上
ゆったりと水泳を覚えたい方に！対象年齢以外の方もご参加いただけます。

成人水泳：初・中級

水 10:55~11:55
19:55~20:55
木 9:55~10:55
金 12:55~13:55
【料金】各4,130円 ※4回/月の場合 【対象】一般
初級 クロール・背泳ぎ25m完泳・平泳ぎ・バタフライを導入を目指します。
中級 クロール・背泳ぎ泳力up・平泳ぎ・バタフライ25m完泳を目指します。

ゆったり4泳法

月 18:55~19:55
木 18:55~19:55
【料金】4,130円 ※4回/月の場合
【対象】一般
ゆったりと4泳法を覚えたい方に！

成人水泳：上級

水 11:55~12:55
金 19:55~20:55
【料金】4,130円 ※4回/月の場合
【対象】一般
4種目25m以上泳げる方を対象に各種目のレベルUPを！

通年プール教室 お申し込み方法 3月中旬頃ホームページにてお知らせします。

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ご用意しています!!

トレーニングルーム利用者は **体組成測定無料** (専用紙出力100円)

筋力トレーニングマシン 19台17種目

エアロバイク 8台 | その他有酸素マシン 6台

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 **500円/回**
※利用は15歳以上の方(中学生を除く)となります。
※減額証をお持ちの方は半額です。
●事前予約は不要です。券売機で施設利用料500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。 **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、在学の高校生で証明書を所持の方は半額です

体育館・小体育室
●大人:200円 ●小・中学生:100円

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

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)の正午までにご入場いただいた場合のみ250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利用可。
【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 (月様・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!

子ども運動広場

一般使用のご案内 開放場所 ▶F小体育室

室内シューズが必要となります(必ずご利用ください)

みんなで一緒に体を動かそう!! ボールを使って運動する「ボールでチャレンジ」の開催もあります!

自由に使えるボールやフープなどをご用意しています

実施日 **毎月第4土曜日 11:00~13:00**

【ボールでチャレンジ】開催時間 11:20~12:05
年中~小学1年生を対象としたプログラムです。指導担当 完全日本レールボール選手など

TAC杉並区 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

TEL 03-3390-5707 開館 月曜日~土曜日=9:00~22:30 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

●西武新線「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・地下鉄丸の内線「救護駅」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」から東横バス「井荻駅」行きに乗り、「上井草」下車徒歩8分

上井草スポーツセンター はりきゅう院・整骨院

【月~金】午前 9:00~12:30 午後 3:00~8:00
【土・祝】午前 9:00~12:30 午後 3:00~5:30
【休診日】第3木曜・日曜

TEL 03-6913-8701
HP https://ami.gr.jp/

詳しくはホームページをご覧ください!

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す。

杉並区 上井草スポーツセンター

定期制教室

2023年4月スタート!

教室参加者大募集!!

詳細は
中面!!

新型コロナウイルス 感染防止のために

みなさまにご協力いただくこと

- 離れよう
- マスクをしよう
- 手をあらおう
- 消毒をしよう
- 会話を控えよう

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(衝立)を設置しています

定期教室のお知らせ

2023年3月9日(木)23:59まで受付。

オンライン申込

1 ホームページ画面より「教室オンライン申込」をクリックします

2 利用者登録を行います

3 登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します

※オンライン申込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 3月18日(土)以降、順次メールにてお知らせいたします。

教室オンライン申込はコチラ

ホームページからも申し込みできます。

ハガキ申込

【往信用 表面】 〒167-0023 TAC杉並区上井草スポーツセンター 4月開始定期教室申し込み用紙

【返信用 裏面】 記入しないようお願いします

【返信用 表面】 〒000-0000 返信

【往信用 裏面】 ①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名 フリガナ・性別 年齢(休学期間) ④住所 ⑤電話番号 ※杉並区在住・杉並区在勤・杉並区在学・区外のいずれかを明記

「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杉並区民(在住・在学・在勤者)を有りに抽選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あります。ご注意ください。
- 結果発表：3月18日(土)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集：3月27日(月)9:30~先着順

※総合受付に直接お越しください
応募先：〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 TAC杉並区上井草スポーツセンター「4月開始定期教室」宛

応募締切

3月9日(木)

必着

ふらつと教室

※「ふらつと教室」は、当日の手続きのみで参加できる1回制の教室プログラムです。
▶お申し込み 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。

ステップアップエクササイズ

火 13:00~13:50 【会場】プール
【定員】10名 【料金】800円 【対象】16歳以上

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!

産後ボディケア

火 14:00~14:50 【会場】2階 会議室
【定員】8組 【料金】1,070円
【対象】産後~1歳半のお子さまとお母さま
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。お子さまを連れて参加できます。

子連れヨガ

月 14:00~14:50
金 13:00~13:50
【会場】2階 会議室 【定員】8組
【料金】1,070円 【対象】未就学児の子と母
正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス

【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程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原則に基づき行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報)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個人情報をお預かりし、個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の漏失、滅失、改ざん及び毀失等がないよう努めます。④お預かりした個人情報について、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様に関する保有個人データを明示し、訂正・削除のご請求をすることができます。⑤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「TAC杉並区上井草スポーツセンター」電話：03-3390-5707 FAX：03-3395-9702 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3時 毎月第3木曜日は、年末年始(12/29~1/3)を除き、お電話は必ずお電話にてお受けいたします。

