

# Summer ◆ TAC杉並区妙正寺体育館 ◆

## 妙正寺 短期フロア教室

7月から8月までの期間で開催する登録制の教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。  
※一般とは【15歳以上(中学生を除く)】※マークがある教室は室内履きが必要です★会場：小体育室

教室名	曜日	時間	対象	料金	回数	教室内容
美・サルサ	火	10:05~10:55	一般	5,280円	全8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	一般	5,280円	全8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。
骨盤チューニング	水	9:10~10:00	一般	5,280円	全8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	おおむね60歳以上	3,600円	全8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	木	11:40~12:30	一般 女性限定	5,280円	全8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。
ストロングヨガ&リラクセス		11:15~12:05	一般	4,620円	全7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。
健康法【高】	金	9:15~10:05	おおむね60歳以上	3,150円	全7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	一般	4,620円	全7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	土	19:10~19:55	一般	4,620円	全7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入れる有酸素運動※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	一般	4,620円	全7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くします。

継続参加者が優先の為、お申し込みいただけない場合がございます。  
受付方法：直接窓口にて受付(空きがある教室のみの募集となります)

6月19日(月)9:30~ **先着順**

おいでよ！  
上井草スポーツセンター & 妙正寺体育館 へ!!

# 夏イベント大募集!!

オレンジ面は  
妙正寺情報★

水色面は  
上井草情報★

## ◆ TAC杉並区上井草スポーツセンター ◆

温水プール (1時間) **大人:250円 子ども:130円(4歳~中学生)**

7月17日(月・祝)~8月31日(木)

朝7:00よりオープン!

- \* 使用料金：【2時間】大人500円子ども260円【延長30分】大人130円子ども70円
- \* 昼夜問わずおむつが取れたお子さまからはいれます。
- \* 小学3年生以下は大人(16歳以上)の方と入場してください。(大人1名につき子ども3名まで)
- \* 浮き輪はドーナツ型のみご利用いただけます。



## 一回制 妙正寺 特別ふらっと教室

1か月毎の募集となり、毎月1日~15日の期間オンライン・ハガキで教室募集を行います。  
教室開始30分前より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  
定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先とさせていただきます。  
空きがある場合は追加募集を行います。詳細はホームページをご確認ください。

### ハガキ申込

応募締切：毎月15日必着

「往復ハガキ」に必要事項を記入の上応募ください。  
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。

応募先：〒167-0033  
杉並区清水3丁目20番12号 妙正寺体育館  
「O月特別ふらっと教室」宛

### ■記入事項

- ①教室名
- ②曜日・時間
- ③参加者氏名・フリガナ・性別・年齢(教室初日)
- ④住所
- ⑤電話番号
- ⑥杉並 在住/在学/在勤/区外 いずれかを明記

### オンライン申込

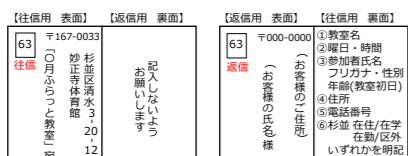
申込期間：毎月1日~15日

- 結果は順次メールにてお知らせ  
①HPまたは下記QRコードより  
『教室オンライン申込』にアクセス  
②利用者登録orログイン  
③希望の教室を選択し応募

妙正寺オンライン申込QR



ハガキ  
記入  
例  
申込



教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容
ロコモ予防体操	火	9:10~9:55	おおむね50歳以上	各720円	30名	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。
パワーヨガ	水	19:10~19:55	一般	各720円	30名	いくつかのポーズを運動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス。
静☆ヨガ		20:05~20:50	一般	各720円	30名	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?
ヨガ	金	10:30~11:20	一般	各800円	35名	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。
ボディメイクエクササイズ	第2・4土	9:15~10:05	一般 女性限定	各800円	30名	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	一般	各800円	35名	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。音楽に合わせて楽しく心地よい汗を流しましょう!
一番脂肪リ	第1・3日	11:45~12:35	一般	各800円	35名	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づきましょう! 中高齢者向けのプログラム。
おなかスッキリ		9:15~10:05	一般	各800円	35名	音楽に合わせて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	第1・3日	10:30~11:20	一般	各800円	35名	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	一般	各800円	35名	静と動のポーズを組み合わせながら動き、心地よい音楽と共に汗を流すことで、体も心もスッキリ爽快!

## 妙正寺 夏のイベント情報

- 持ち物
- 運動に適した服装
  - 飲み物
  - 汗拭きタオル

## 幼児HIPHOP体験会

【日程】7月8日(土) 13:00~14:00  
【会場】小体育室【参加費】800円  
【対象】3歳~未就学児 【定員】30名  
【申込方法】電話または直接受付にて受付中  
※室内履きが必要です



## 小学生フラダンス教室

【日程】7月31日(月)  
8月1日(火) 2日(水) 7日(月) 8日(火) 9日(水)  
13:15~14:15  
【会場】小体育室 【参加費】全6回 4,800円  
【対象】小学生 【定員】15名  
【申込方法】7/1(土)~電話または直接受付にて



## きらきらサッカー教室

【日程】7月30日(日) 13:15~14:15  
【会場】大体育室 【参加費】1,150円  
【対象】知的障がいのある小学生~中学生の方  
【定員】20名 ※室内履き必須

### ◀申込方法▶

上井草SCにて電話申込受付中! (先着順) ☎ 03-3390-5707

### TAC杉並区妙正寺体育館

住所 〒167-0033  
杉並区清水3丁目20番12号  
TEL 03-3399-4224  
開館時間 9:00~21:00  
休館日 毎月第2木曜日・年末年始  
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。  
※第2木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。  
※他に施設保守等で臨時休館する場合があります。



### ◀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出来る方
- なお、お申込みは**教室初日年齢・学年**となります。
- ※練習時間の中には、更衣室誘導・準備体操・シャワー等の時間も含まれます。レッスン終了後は順番に着替え誘導いたします。
- ※指定水泳帽子をお持ちでない方は別途水泳帽(310円)をご用意いただけます。
- ※水着の指定はございません。
- ※申し込み時の泳力に合わせてグループレッスンを行います。

〈1コース全4回〉料金 5,450円 ※平泳ぎクラスは申し込み時の泳力が満たない場合、指導安全上参加をご遠慮いただきます。

期間	コース記号	コース	対象	時間	定員	申込時の泳力基準	到達目標	応募締切
1期	A	水慣れ~クロール	小学生	7:55~ 8:50	40	初めて~呼吸なしクロール7m以下	水慣れから顔つけ、バタ足、クロール呼吸の導入	◀一次募集▶ 6/19(月)9:00~ 7/2(日)23:59 オンライン申込
	B	平泳ぎ		8:55 ~ 9:50	10	※呼吸してクロール25m以上	キック・プル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで	
	C	幼児		13:00 ~ 13:50	30	初めて・水慣れ~面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足、クロールの手の動作まで	
2期	D	水慣れ~クロール	小学生	7:55~ 8:50	40	初めて~呼吸なしクロール7m以下	水慣れから顔つけ、バタ足、クロール呼吸の導入	◀結果発表▶ 7/7(金)以降メールにて順次お知らせ
	E	平泳ぎ		8:55 ~ 9:50	10	※呼吸してクロール25m以上	キック・プル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで	
	F	幼児		13:00 ~ 13:50	30	初めて・水慣れ~面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足、クロールの手の動作まで	
3期	G	水慣れ~クロール	小学生	7:55~ 8:50	40	初めて~呼吸なしクロール7m以下	水慣れから顔つけ、バタ足、クロール呼吸の導入	◀二次募集▶ 7/24(月)9:30~ 直接窓口にて申込
	H	平泳ぎ		8:55 ~ 9:50	10	※呼吸してクロール25m以上	キック・プル(手の動き)の導入から平泳ぎの基礎まで	
	I	幼児		13:00 ~ 13:50	30	初めて・水慣れ~面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、顔つけ、バタ足、クロールの手の動作まで	



# 上井草 短期フロア教室

継続参加者が優先の為、お申し込みいただけない場合がございます。予めご了承ください。

会場：会議室 ☆は小体育室 マークがある教室は室内履きが必要です

教室名	曜日	時間	対象	料金	回数	教室内容
かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	一般	4,620円	全7回	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【高】		10:00-10:50	60歳以上	3,150円	全7回	ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランスよく体を動かし、調子を整えます。※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
オリジナルヨガ		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	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		12:00-12:50	一般	4,620円	全7回	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。
ピラティス		13:00-13:50	一般	4,620円	全7回	深い深呼吸と深層部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)		19:00-19:50	一般	4,620円	全7回	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		20:00-20:50	一般	4,620円	全7回	一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入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	一般	5,280円	全8回	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		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	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		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	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【高】		12:00-12:50	60歳以上	3,150円	全7回	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。介護予防にも効果的。※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	一般	4,620円	全7回	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)		18:45-19:35	中学生以上	5,280円	全8回	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		20:10-21:00	一般	5,280円	全8回	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	09:00-09:50	一般	5,280円	全8回	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☆		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	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		11:00-11:50	一般	5,280円	全8回	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		12:10-13:00	一般	5,280円	全8回	深層部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		13:10-14:00	一般	4,620円	全7回	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		14:10-15:00	一般	4,620円	全7回	ダンベル・チューブ・自身の体重を活用した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		19:00-19:50	一般	5,280円	全8回	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	20:00-20:50	一般	5,280円	全8回	音楽に合わせてパンチャ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	09:00-09:50	一般	4,620円	全7回	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で体の調子を整えます。
ピラティス☆		10:00-10:50	一般	4,620円	全7回	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		11:10-12:00	一般	4,620円	全7回	リズム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		12:10-13:00	一般	4,620円	全7回	ダンベル・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		13:10-14:00	一般	4,620円	全7回	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【高】		14:10-15:00	60歳以上	3,150円	全7回	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。介護予防にも効果的。※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
太極拳(初級)		15:15-16:05	一般	4,620円	全7回	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めます。
太極拳(中級)	16:30-17:20	一般(経験者)	4,620円	全7回	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めます。	
ヨガ	19:00-19:50	一般	4,620円	全7回	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	20:10-21:00	一般	4,620円	全7回	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	09:00-09:50	一般	4,620円	全7回	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		10:00-10:50	一般	4,620円	全7回	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【高】		12:00-12:50	60歳以上	2,700円	全6回	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みに行きます。
オリジナルヨガ14		14:00-14:50	一般	3,960円	全6回	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		19:00-19:50	一般	4,620円	全7回	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		20:10-21:00	一般	4,620円	全7回	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		11:10-12:00	一般	3,960円	全6回	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	12:10-13:00	一般	3,960円	全6回	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	13:10-14:00	一般	3,960円	全6回	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	一般	3,960円	全6回	パンチャキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合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いただけます。
リラックス・ヨガ		15:15-16:05	一般	4,620円	全7回	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		17:00-17:50	一般	5,280円	全8回	HIPHOPを踊るため基本動作を楽しむ練習します。
HIPHOP		18:00-18:50	一般	5,280円	全8回	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。
ヨガ		09:00-9:50	一般	3,960円	全6回	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		10:10-11:00	一般	3,960円	全6回	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		11:10-12:00	一般	3,300円	全5回	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む練習してきます。
アロマストレッチ	12:10-13:00	一般	3,300円	全5回	アロマの香りに包まれて、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	13:10-14:00	一般	3,300円	全5回	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ご過ごせる身体作りを目指します。	
ファットバーンシェイプ	14:10-15:00	一般	3,300円	全5回	音楽に合わせてパンチャ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	15:30-16:20	一般	4,620円	全7回	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	一般	4,620円	全7回	アロマの香りに包まれて、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	

7月から8月までの期間で開催する登録制の教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。※一般とは【15歳以上(中学生を除く)】

## 受付方法

申込開始初日の6/19(月)は窓口にて申込・入金手続き  
20日以降はお電話での仮受付可(1週間以内に窓口にて入金手続き)



# FC東京スクール・イベント情報

指導担当は  
FC東京

経験や技術に関係なく、誰でもスポーツ・サッカーの楽しさを感じることができるスクールです。

サッカーを通じて、たくさん仲間をつくりたい。  
●プロサッカークラブならではの指導  
●指導にあたるのは経験豊富なプロコーチ  
●トップチームからスクールまで一貫した指導理念  
●子ども達の成長に寄り添ったアプローチ  
一人ひとりに合った指導  
▶合言葉は「あ・あ・あ・あ」  
(※:指導をする側は「あ・あ・あ・あ」で、指導される側は「あ・あ・あ・あ」)

**上井草サッカースクール**  
 ■開催日：月曜日・水曜日・金曜日コース  
 ■対象：年少～年長/小学1～6年生  
 ■申込詳細は施設HP・窓口まで

## 上井草 ふらっと教室

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容
子連れヨガ	月	14:00～14:50	未就学児の子と母	1,070円	8組	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 ※未就学児のお子様1名同伴可
産後ボディケア	火	14:00～14:50	産後～1歳半の子と母			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
子連れヨガ	金	13:00～13:50	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 ※未就学児のお子様1名同伴可

**TAC杉並区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

開館時間：月～土曜日 9:00～22:30  
日・祝 9:00～21:00  
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。

休館日：毎月第3木曜日・年末年始  
※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。  
※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります。

**プレキッズ&マミーサッカー教室**

【日程】6/21(水) 7/5(水) 7/12(水)

6月開催分 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
7月開催分 ①9:10～10:00 ②10:05～10:55

【会場】3階小運動場 【参加費】570円(子育て応援券対象教室)  
【対象】①2歳とその保護者 ②3～4歳とその保護者  
【定員】各15組(30名)

**幼児・児童のボールゲーム教室**

【日程】7/11(火) 7/25(火) 上井草スポーツセンター  
8/1(火) 8/29(火) 妙正寺体育館  
①15:10～15:55 ②16:05～16:50

【会場】上井草 3階小運動場  
妙正寺 地下1階 体育館 【参加費】690円  
【対象】①4歳～未就学児 ②小学1～3年生  
【定員】各20名

**放課後エンジョイフットボール**

【日程】7/6(木) 8/3(木)  
①16:20～17:20 ②17:30～18:45

【会場】3階小運動場 【参加費】570円  
【対象】①小学1～3年生 ②小学3～6年生  
【定員】各30名

◆申込方法◆

【6月開催分】  
■施設へ直接電話  
【7月開催分】  
■一次募集：6/21(水)～6/26(月)  
- 申込サイトより申込  
(施設ホームページまたは右上のQRコードよりアクセス)  
■二次募集：6/28(水) 10:00～ - 施設へ直接電話にて申込  
【8月開催分】  
■一次募集：7/21(金)～7/26(水)  
- 申込サイトより申込  
(施設ホームページまたは右上のQRコードよりアクセス)  
■二次募集：7/28(金) 10:00～  
- 施設へ直接電話にて申込

**上井草スポーツセンター  
スクール公式LINE**

TAC杉並区上井草スポーツセンターの  
スクール情報・イベント情報をお知らせ！  
QRコードから友だち登録をお願いします！