



TAC杉並区 上井草スポーツセンター

TAC杉並区 妙正寺体育館



定期制教室

2024年1月スタート!

参加者大募集!!

オンライン申込

2023年12月3日(日)23:59まで受付。

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

※フリーメールアドレスでの登録・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。

※オンライン申込での2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 12月11日(月)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

オンライン、ハガキのどちらかでお申し込みください。

教室
オンライン申込は
コチラ

ホームページからも
お申し込みできます



ハガキ申込

応募締切

12月3日(日)
必着

◎「往復ハガキ」に
必要事項を
ご記入の上
ご応募ください。

往信用表面 ①上井草 返信用裏面

〒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
1月開始定期教室宛

お願いをいたします

往信用表面 ②妙正寺 返信用裏面

〒000-0000 区 様

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

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)を有利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ので使用しないでください。
- 結果発表:12月11日(月)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集:12月25日(月)9:30~先着順 各館の総合受付にて

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
[1月開始定期教室]宛

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号
TAC杉並区 妙正寺体育館
[1月開始定期教室]宛

上井草スポーツセンター プール休館日

11月13日(月)~11月19日(日)

年末年始休館日

上井草スポーツセンター 12月29日(金)~1月3日(水)
妙正寺体育館 12月28日(木)~1月4日(木)

TAC杉並区 上井草スポーツセンター

TEL.03-3390-5707

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

(利用時間) 月~土曜日 9:00~22:30

日曜・祝日 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があります。



TAC杉並区 妙正寺体育館

TEL.03-3399-4224

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

(利用時間) 月~土曜日 9:00~21:00 ※テニスコート 9:00~17:00

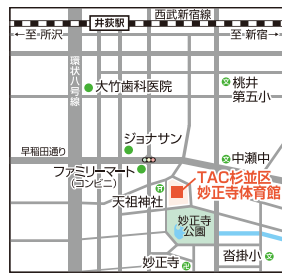
日曜・祝日

※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2木曜日・年末年始

※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。



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。
<http://www.suginami-ttm.com>

動画配信サービス
おうちで出来る
運動を毎月更新!

【個人情報保護方針】指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業者は、ご利用者の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、これを実行し確保いたします。①個人情報保護を提供したくお預かりした、必要な範囲内で適法かつ公平な手段とで行います。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個人情報保護を適切かつ慎重に管理し、提供しないこととします。④お預かりした個人情報は、本サービスに関する法律に定められたとおり、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。⑤個人情報保護方針及び個人情報に関するお問い合わせは[TAC杉並区上井草スポーツセンター]電話:03-3390-5707 FAX:03-3395-3702 住所:〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 利用時間:月曜~土曜9:00~21:00(テニスコートは9:00~17:00) 日曜・祝日・年末年始 毎月第2木曜日は休館。年末年始を除く。[TAC杉並区妙正寺体育館]電話:03-3399-4224 住所:〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 利用時間: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。年末年始を除く。



FC東京指導担当

上井草サッカースクール

月曜日 [月会費]5,300円			水曜日 [月会費]5,300円			金曜日 [月会費]5,300円		
クラス	時間	定員	クラス	時間	定員	クラス	時間	定員
年中	15:20~16:10	各20名	年少	15:20~16:00	12名	年中	15:20~16:10	各20名
年長			年少			年長		
小学1年生	16:20~17:20	各24名	小学1年生	16:20~17:20	各24名	小学1年生	16:20~17:20	各30名
小学2年生			小学2年生			小学2年生		
小学3年生A			小学3年生			小学3年生		
小学3年生B	17:40~18:50	30名	小学4年生	17:40~18:50	各24名	小学4年生	17:40~18:50	各24名
小学4年生			小学5年生			小学5・6年生		
小学5・6年生			小学6年生			小学5・6年生		30名

12月・1月イベント情報 参加者大募集!!

会場 上井草スポーツセンター
3階小運動場

きらきらサッカー教室 12/24(日) 9:15~10:45 【対象】知的に障がいのある小・中学生 【参加費】1,150円

イベント名	日程	対象	時間	参加費
女性・初心者向け個サル	12/2(土), 1/13(土)	女性・初心者(中学生以上)	19:20~20:50	800円
プレキッズ&ミーサッカー教室	12/6(水), 12/13(水), 12/20(水)	①2歳とその保護者/②3~4歳とその保護者	①10:00~10:50/ ②11:00~11:50	570円
年少サッカー教室	12/7(木), 1/11(木)	年少	15:20~16:00	800円
幼児・児童のボールゲーム教室	12/12(火), 1/9(火), 1/23(火)	①4歳~未就学児/②小学1~3年生	①15:10~15:55/ ②16:05~16:50	690円
放課後エンジョイフットボール	12/7(木), 1/11(木)	①小学1~3年生/②小学3~6年生	①16:20~17:20/ ②17:30~18:45	570円
スマイルサッカー教室	12/14(木), 1/25(木)	自立歩行ができる小学生(障がいの有無に関係なく)	17:30~18:40	690円

一次募集(オンライン申込) 11月22日(水)~11月26日(日)

二次募集(電話申込) 11月28日(火)~

※原則、毎月22日より
翌月イベントの申込開始

申込はコチラ



個人利用の方へ 施設のご案内

杉並区民
以外の方も
ご利用可能

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・小体育館・プール・トレーニングルームを開放しています。

個人利用料金

施設	料金
体育館・小体育館	大人/1時間 250円 小学生 130円
プール	大人/1時間 200円 小・中学生 100円

※日程・時間・曜日については各施設へお問い合わせください。

減額証を作れる方 杉並区にお住まいの65歳以上の方
杉並区に在住・在勤・在学で各種障がい者の証明書をお持ちの方

減額証提示
●65歳以上の方...平日の14:00までに入場の方は減額
●障がい者の方...減額(詳しくはHPにてご確認ください)



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

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。

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。
減額証提示
●65歳以上の方...平日の12:00までに入場の方は半額
●障がい者の方...半額

●事前予約は不要です。券売機で施設利用料500円券をご購入の上、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)

スクール生募集中!! 指導担当はワセダクラブ

バスケットボールスクール

曜日	毎週水曜日(第1水曜日は休み)
時間	17:00~19:00
対象	小・中学生(全年齢)
料金	4,740円/月

体験お申し込み

お申し込みお問い合わせ
TEL.03-3301-5930
(ワセダクラブ事務局)

チャリーディングスクール

曜日	毎週水曜日
時間	15:10~16:10 16:20~17:20 17:30~18:30
対象	年中~低学年/小学生 高学年~中学生
料金	各6,600円/月 ※別途ユニフォーム代が必要となります。

体験お申し込み

お申し込みお問い合わせ
TEL.080-3159-9696

Giants Method 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。指導はシズオクトベースボールアカデミーが担当します。シズ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沿って運営しております。

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
※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。

幼児(年中・年長)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。

月会費:6,600円
登録費:3,300円

お申し込み方法
ジャイアンツHPにて受付中
<http://www.giants.jp/academy/>

お問い合わせ
一般財団法人
シズオクトベースボールアカデミー TEL.03-5937-4074

上井草スポーツセンター
はりきゅう院・整骨院

診療時間
【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/>

※記載の金額は全て税込表記となります。

妙正寺体育館

※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。詳細は総合受付にお問い合わせください。

※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。※赤マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。

運動レベル ★ 難い運動で、どなたでも気軽に参加できます。★ ★ ★ ★ ★ 難い運動で、どなたでも無理なく続けられます。

ダンス系難易度 ♪ 初心者向け ♪ ♪ 初級者向け ♪ ♪ ♪ 経験者向け

定期制教室

2024年1月～3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。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 開始日, 教室内容, レベル. Includes classes like 美・サルサ, ボディシェイプ中級, 骨盤チューニング.

特別ふらっと教室

1ヶ月毎の募集となり、毎月1日～15日の期間、オンラインまたはハガキで募集を行います。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。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 口コミ予防体操, パワーヨガ, 静☆ヨガ.

通年制教室

1年間(年度)を通して開催する登録制教室です。月単位でお申し込みいただけます。

料金：回数月会費制 ※教室開催日数により料金が異なります。ネチラン掲載料金は、教室4回分の料金例です。

お申し込み方法 随時お申し込み受付中 総合受付に参加費(最初の2ヶ月分)をご持参の上、直接お越しください。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 幼児HIPHOP, 小学生低学年HIPHOP, 小学生高学年HIPHOP.

体験レッスン(要予約) 1回800円 好評受付中! まずはお気軽にお問い合わせください。

上井草スポーツセンター

幼児・子どもフロア教室 通年制教室 参加者大募集!

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容, レベル. Includes classes like 幼児バレエ, ジュニアバレエ, 幼児HIPHOP.

お申し込み方法 随時お申し込み受付中 ●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。

上井草スポーツセンター

【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もございます。あらかじめご了承ください。

定期制教室

3ヶ月、10回程度(実施時期により回数異なります)行う、2024年1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。

プール教室

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。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like たっぷり燃焼水中運動, 膝腰痛予防改善運動.

フロア教室

1ヶ月～3ヶ月 (会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※くろマークがある教室は室内シューズが必要となります。1回制 ふらっと教室 1回800円(当日先着10名)

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回日, 教室内容, レベル. Includes classes like かんたんエアロ9, 【初級】健康法, オリジナルヨガ.

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。

※記載の金額は全て税込表記となります。