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は指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

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 9月スタート!

受付迫る!!

オンライン申込

2024年8月5日(月)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。

教室オンライン申込はコチラ

上井草スポーツセンター教室　妙正寺体育館教室

ホームページからもお申し込みできます

結果発表　8月10日(土)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限　8月10日(土)～8月31日(土)

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。

ハガキ申込　応募締切　8月5日(月)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 上井草
63 往信
〒167-0023
杉並区上井草3-34-1
TAC杉並区上井草スポーツセンター
「9月開始定期教室」宛

往信用 裏面
記入しないようお願いいたします

往信用 表面 妙正寺
63 往信
〒167-0033
杉並区清水3-20-12
TAC杉並区妙正寺体育館
「9月開始定期教室」宛

往信用 裏面
記入しないようお願いいたします

返信用 表面
63 返信
〒000-0000
様

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(教室初日現在)
④住所
⑤電話番号
⑥・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ございますので使用しないでください。
- 結果発表：8月10日(土)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集：8月19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
「9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
「9月開始 定期教室」宛

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もあります。

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
日曜・祝日 ※テニスコート9:00～17:00
※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もあります。

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

【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にします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、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【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9時　毎月第3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。

できたの笑顔がいいね! 幼児・子どもプール教室開催!

一部クラスのご紹介!

お子様の年齢・レベルにあわせて楽しく上達するように、指導いたします!

初めてアヒル

火15:55～16:50　水13:55～14:50
［対象級］なし(3歳～未就学児)
・5,450円／月4回の場合

初めてプールに挑戦。
水遊びや顔つけ、潜りから始めます。

ニコニコひよこアクア

土10:55～11:50
［対象級］なし(2歳半～4歳のお子様とその保護者)
・2,720円／月2回
・4,080円／月3回　選択できます。

親子で水慣れを行います。
スキンシップや水への興味を上げるのに最適です。

幼児水泳①

水慣れができたらこちらへ!!

水木金 14:55～15:50
［対象級］1～5級
［対象年齢］3歳～未就学児(オムツがとれている方)
・5,450円／月4回の場合 実施回数によって変動します。

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。

ジュニア水泳B

クロールができたらこちらへ!!

水木金16:55～17:50　土15:55～16:50
［対象級］8～12級　［対象年齢］小中学生
・5,450円／月4回の場合 実施回数によって変動します。

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。

FC東京指導担当　上井草サッカースクール

6,620円／月

©FC TOKYO

空き状況はHPにてご確認ください。
HP

月曜日 クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名
年長		20名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生	17:40～18:50	24名
小学5年生		24名
小学6年生		24名

水曜日 クラス	時間	定員
年少	15:20～16:00	12名
年中	15:20～16:10	18名
年長		18名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生		24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生	17:40～18:50	24名
小学5年生		24名
小学6年生		24名

金曜日 クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名
年長		20名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生	17:40～18:50	24名
小学5年生		24名
小学6年生		24名

※9月開催スクールはサマータイムを実施しており、通常のスクール開催時間とは異なります。詳しくは上井草スポーツセンターホームページをご確認ください。

上井草サッカースクール 体験会のお知らせ

会場 上井草スポーツセンター 2階 運動場

上井草サッカースクールの体験会を実施いたします。それぞれの目的や体力に応じて誰もが楽しめる教室です。この機会に、サッカー・スポーツの楽しさを体験してみよう!

体験会実施日　［各曜日］毎月第3週スクール開催日

体験内容　現在実施しているスクール活動に一緒に参加し、教室の雰囲気や内容を体験していただきます。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。

定　員　空きのあるクラスのみ(各クラス最大4名)

申込期間　各月の7日 9:00～各体験日前日まで

申込方法　施設へ電話申込(先着順)　☎:03 - 3390 - 5707

そ の 他　※各コースのクラス・時間は、教室コース一覧をご確認ください。※現在、満員クラスの体験会の実施はございません。空き枠は空き枠一覧にてご確認ください。※体験定員を超えた場合にはキャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合のみ、施設よりご連絡いたします。※今回の受付は『体験会のキャンセル待ち』となります。※入会希望の方は、即日入会も随時受付中です。(満員のクラスは入会キャンセル待ちとなります)※悪天候によりスクールが中止になった場合、4週目への振替になります。4週目のご参加が難しい場合には、翌月3週目のご案内になります。※杉並区上井草スポーツセンター以外にも、「杉並区永福体育館」「杉並区下高井戸運動場」にてサッカースクールを開講中です。

9月限定 特別キャンペーン!!

1. 体験会費用 通常1,000円 → 0円
2. ナップザック キャンペーン オリジナルデザイン

※無くなり次第終了となります。ご了承ください。

体験当日の流れ

①施設総合受付にて参加費をお支払いいただき受付
教室開始の10分前までにはお手続きをお願いいたします。
②運動場へ移動
担当コーチと挨拶をして、教室開始
③教室参加
教室内容や指導内容等について分からないことがあれば、教室終了後にコーチに確認ください。
④施設受付にて事務確認
入会意向のご確認をさせていただきます。事務手続き上の不明点などあれば、こちらでご確認ください。

スクール特徴

プロサッカークラブならではの指導
★指導はプロサッカークラブ「FC東京」の経験豊かなプロコーチが担当
★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
★一人ひとりに応じた指導
★合言葉は"あ・お・あ・か"
－あ：「挨拶をする」
－お：「思いやりをもつ」
－あ：「最後まであきらめない」
－か：「感謝の気持ちをもつ」

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

体育館・小体育館
※日程・時間・種目については各施設へお問い合わせください。
大人 200円　小・中学生 100円

プール
大人／1時間 250円　4歳～中学生 130円

減額証拠提示
●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(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!

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 14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。

減額証拠提示
●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)

ふらっと教室

その他にも中面の✖もふらっと教室として参加可

ZUMBA

日曜日 16:40～17:30
会場 会議室
対象 16歳以上
定員 10名　料金 1回 1,200円
ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ

フレイル予防体操

月曜日 14:00～14:50
会場 会議室
対象 高齢者(18歳以上の方も参加可)
定員 10名　料金 1回 500円
運動により身体的機能や知能低下を予防していくクラス

ステップアップエクササイズ

火曜日 13:00～13:50
会場 温水プール
対象 16歳以上
定員 10名　料金 1回 800円
浮力を使って個人の運動機能に合わせ無理なく体を動かします。

予約なしで参加OK!　当日のお支払いのみ

参加の流れなど

上井草スポーツセンター　プール　一般利用

早朝から利用可能(朝7:00から開場します)　8/31(土)まで

休館日
上井草スポーツセンター　第3木曜日
妙正寺体育館　第2木曜日

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。