

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

2025年

定期制
教室

7月START!

受付迫る!!

オンライン申込

お申し込み方法

オンライン、ハガキのどちらかで申し込みください。

ハガキ申込

応募締切 8月4日(月) 必着

2025年8月4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



ホームページからも
申し込みできます



結果発表 8月12日(火)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限 8月13日(水)～8月31日(日)

◎「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 返信用 裏面

85 返信	〒167-0023 9月開始 定期教室宛	TAC杉並区 上井草スポーツセンター	杉並区上井草3丁目34番1号	記入しないよう お願いいたします
----------	----------------------------	-----------------------	----------------	---------------------

往信用 表面 ○妙正寺 返信用 裏面

85 返信	〒167-0033 9月開始 定期教室宛	TAC杉並区 妙正寺体育館	杉並区清水3丁目20番12号	記入しないよう お願いいたします
----------	----------------------------	------------------	----------------	---------------------

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:8月12日(火)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
◎2次募集:8月12日(火)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、ご利用者から預かり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)を適切に管理し、漏えい、滅失、毀損、改ざん及び滅失等がないようにします。③個人情報を法令による正当な理由がない限り第三者に開示、提供いたしません。④本方針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、お客様に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(TEL: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:月曜日から土曜日の午前9時から午後10時30分 日曜日・祝日の午前9時から午後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時から午後9時(テニスコートは午前9時から午後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!

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!

はじめて親子プール 親子で楽しく水遊びを通して水慣れにチャレンジします 【対象級】お子さまのオムツが取れていること ・2回…2,720円/月 3回…4,080円/月 ※子育て応援券 使用可能(上限3,000円/月) 詳しくは杉並区のホームページをご確認ください。	初めてアヒル 初めてプールに挑戦。 水遊びや顔つけ、潜りから始めます。 【対象級】なし(3歳～未就学児) ・5,450円/月4回の場合	幼児水泳① 水慣れができたからこちらへ!! 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。 【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お子様) ・5,450円/月4回の場合	ジュニア水泳B クロール25mから当センターの練習基準に沿って4種目水泳を目標に練習します。 【対象級】8～12級 【対象年齢】小中学生 ・5,450円/月4回の場合
--	---	---	--



FC東京 指導担当

上井草サッカースクール

6,620円/月

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	17:40～18:50	24名
小学6年生		24名

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	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生		24名
小学5年生	17:40～18:50	24名
小学6年生		24名

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		24名
小学5年生	17:40～18:50	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 [第2週以降のスクール開催日]

月 9/8,9/22,9/29 水 9/10,9/17,9/24 金 9/12,9/19,9/26

体験内容 現在実施しているスクール活動と一緒に参加し、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 毎月の1日12:00～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。
※随時新規募集しているため、空き枠は常に変動いたします。予めご了承ください。



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」の経験豊富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

9月限定 特別キャンペーン!!
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。

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:「感謝の気持ちをもち」

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

※日曜・時間・曜日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ても便利です。

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。

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

その他にも中面のふらっと教室として参加可

燃焼系ボクシングエクササイズ

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

ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動。
初めての方にも安心です。

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。

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。

予約なしで参加OK!

当日のお支払いのみ

参加の流れなど

参加の流れなど

参加の流れなど



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

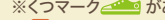
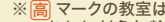
【土・祝】
午前9:00～12:30
午後3:00～ 5:30

【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。

※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。※一度お支払い頂いた料金は、ご返金いたしかねます。※個人情報保護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。

※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。※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。

★軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。★過度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。★やや高めめの運動量で、心地よい疲労感を感じえます。★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。

★初心者向け★初級者向け★経験者向け

ダンス系難易度

妙正寺体育館

定期制教室

◎2025年9月～12月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。

(会場)小体育室 ※参加者が少人数の場合は、開講することもございます。あらかじめご了承ください。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	開始日	教室内容	レベル
美・サルサ 	火	10:05～10:55	15歳以上(中学生除く)	13,860円(全14回)	40名	9/9	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			35名		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		9:10～10:00	15歳以上(中学生除く)	14,850円(全15回)	40名		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 	水	10:20～11:10	おおむね60歳以上	6,750円(全15回)	35名	9/10	筋カ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	15歳以上(中学生除く)	14,850円(全15回)	40名		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。	♪
ストロングヨガ&リラクッス	木	11:15～12:05	15歳以上(中学生除く)	11,880円(全12回)	35名	9/4	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 		9:15～10:05	おおむね60歳以上	7,200円(全16回)	35名		筋カ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)	金	11:40～12:30			40名	9/5	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。	★★
ステップダンスエアロ 		19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	15,840円(全16回)	40名		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			40名		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。	★★

特別ふらっと教室

1回制

◎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。
※祝日の開催はございません。



教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
ロコモ予防体操 	火	9:10～9:55	おおむね50歳以上	720円/1回	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。	★～★★
ヨガ		15:20～16:10	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	静と動のポーズを組み合わせで動き、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!!	
パワーヨガ	水	19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	720円/1回	35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			35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	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	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 (長寿応援ポイント)	第2・4土	9:15～10:05			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	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	筋カ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。音楽に合わせて楽しく心地よい汗を流しましょう。	
一番脂防り 		11:45～12:35			35名	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近づけましょう!中高齢者向けのプログラム。	
おなかスッキリ (長寿応援ポイント) (女性限定)	第1・3日	9:15～10:05			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		10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	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			35名	静と動のポーズを組み合わせで動き、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!!	

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変わります。※チラシ掲載料金は、教室4回分の料金例です。※入会月のみ最初の2ヶ月分お支払いいただきます。

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。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
小学生低学年HIPHOP 	火	16:30～17:30	小学1～3年生	5,020円(4回)	20名	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪
小学生高学年HIPHOP 		17:45～18:45	小学4～6年生	5,020円(4回)	20名	音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪	♪
幼児体操		15:15～16:15	3歳半～6歳	5,020円(4回)	20名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。	★
小学生体操	木	16:30～17:30	小学1～6年生	5,020円(4回)	20名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。	★★
ジュニア体操		17:45～18:45	後転、側転、壁倒立1分以上ができる小学1年生～中学生	5,020円(4回)	20名	体操器具を使用し、身体をコントロールして様々なスポーツにも応用できる身体づくりを目指します。	★★★

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!

お申し込み方法
HPから
オンラインお申し込み受付中
※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。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容	レベル
幼児バレエ	火	15:00～16:00	4歳～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。	
ジュニアバレエ	火	16:15～17:15 17:30～18:30	小学1年～3年生 小学4年～中学生	5,020円 ※4回/月の場合	各20名	クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。	
幼児HIPHOP	金	15:15～16:15	3歳半～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。※11月入会よりスタート	
小学生HIPHOP	金	16:30～17:30 17:45～18:45	小学1年～3年生 小学4年～6年生	5,020円 ※4回/月の場合	各30名	基礎を身につけ元気に振付を楽しみます。※11月入会よりスタート	
teen's HIPHOP	土	19:00～20:00	中高生	5,020円 ※4回/月の場合	30名	目標を持ってステップアップを目指し楽しく基礎から学びます。※11月入会よりスタート	
保護者のための親子体操	土	10:00～10:50	2歳半～4歳と親	5,020円 ※4回/月の場合	20組	保護者の方の体力づくりを応援します。親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力づくりをしましょう!! ※子育て応援券の使用が可能です(月3,000円まで)	
幼児体操	月・水	15:15～16:15	3歳半～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、基礎・基本の習得を目指します。	
小学生体操	月・水	16:30～17:30	小学生	5,020円 ※4回/月の場合	月/20名 水/15名	マット・跳び箱・鉄棒など、体操器具を使用した運動を行い、学校体育に必要な技術の習得を目指します。	
ジュニア体操	月	17:45～18:45	「後転」「側転」「壁倒立1分以上」ができる小学生	5,020円 ※4回/月の場合	20名	体操器具を使用し、身体をコントロールして様々なスポーツにも応用できる身体づくりを目指します。	
幼児空手	月	16:30～17:30	4歳～未就学児	5,020円 ※4回/月の場合	20名	基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。	
小学生空手	月	17:45～18:45	小学生	5,020円 ※4回/月の場合	20名	基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。	

上井草スポーツセンター

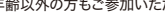
定期制教室

◎3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が変わります)行う、2025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。
※11月17日～23日まで換水の為お休みです。

プール教室 9月～

※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を含みます。

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

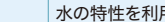
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

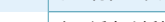
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

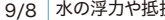
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

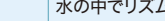
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

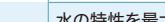
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

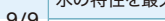
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

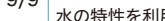
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

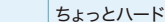
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

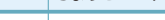
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

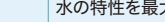
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

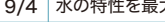
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

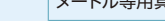
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

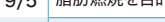
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

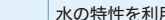
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

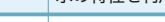
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

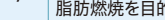
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

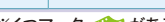
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

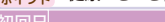
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

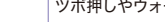
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

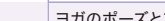
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

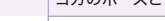
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

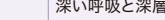
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

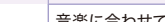
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

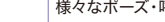
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

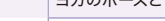
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

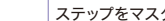
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

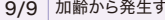
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

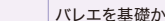
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

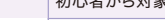
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

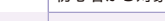
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

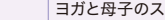
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

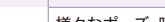
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

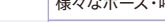
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

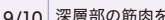
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

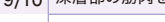
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

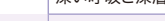
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

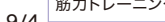
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

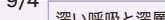
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

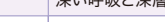
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

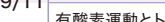
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

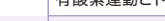
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

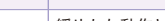
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

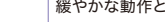
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

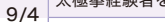
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

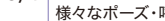
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

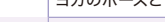
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

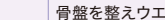
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

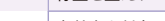
※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

※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。★1