

成人子ども教室

2026年4月 START!

参加者大募集

FC東京指導担当 上井草サッカースクール

FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL.03-3390-5707

お申し込み方法

★オンライン申込、窓口申込、ハガキ申込のどれかで申し込みください。

オンライン申込 2026年3月2日(月)23:59まで受付。
①ホームページより「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

窓口申込 ②返信用のハガキを持参のうえ、窓口の応募用紙にご記入ください。

ハガキ申込 ②「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

申込締め切り **3月2日(月) 必着**

当選発表 3月6日(金)以降、順次メールにてお知らせいたします。
入金期限 3月9日(日)～3月31日(火)

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月開校 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 (休館日) 毎月第3木曜日・年末年始
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。

〒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

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>

幼児・子どもプール教室

対象年齢 【幼児・アトピー】3歳～未就学児 【ジュニア・育成】小学生
【はじめて親子プール】2歳半～4歳児とその保護者

教室名	曜日	時間	対象	料金	教室内容
ジュニア水泳	月	16:55～17:50	9～12歳	5,450円/月 (4歳/5歳/6歳)	クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
初めてアヒル	火	15:55～16:50	4～7歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
ジュニア水泳	火	16:55～17:50	9～12歳		クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
初めてアヒル	水	13:55～14:50	4～7歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
幼児水泳①	水	14:55～15:50	1～5歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
幼児水泳②	水	15:55～16:50	1～5歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
ジュニア水泳A	水	16:55～17:50	7～12歳		クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
ジュニア水泳B	木	16:55～17:50	7～12歳		クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
ジュニア水泳C	木	18:00～18:55	小学生		クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
幼児水泳①	木	14:55～15:50	1～5歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
幼児水泳②	木	15:55～16:50	1～5歳		初めてプールに入る子どもを対象に、水遊びやフライングを行います。
ジュニア水泳A	土	14:55～15:50	1～7歳		クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。
ジュニア水泳B	土	15:55～16:50	7～12歳	クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。	
ジュニア水泳C	土	17:00～17:55	小学生	クロール25m以上泳げる子どもを対象に泳ぎの基礎を習得し、フライングやクロールを泳ぎます。	

「はじめて親子プール」について 杉並区子育て応援課4階405号室です
1月～2月に2回3回コースから受講下さい。
※お申し込み料は2,720円/月(2歳半) 3,380円/月(3歳) 4,040円/月(4歳)

幼児・子どもフロア教室 通年制教室

参加者大募集!

教室名	曜日	時間	対象	料金	教室内容
幼児HIPHOP	金	15:15～16:15	3歳半～未就学児	5,020円/月 (4歳/5歳/6歳)	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。
小学生HIPHOP	金	16:30～17:30	小学1年～3年生		基礎を身につけ元気にダンスを楽しみます。
少年のHIPHOP	土	19:10～20:10	中学生		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。
保護者のための親子体操	土	9:00～9:50	2歳半～4歳と保護者		保護者のための体づくりが必要。親子でスキップを取りながら、楽しく体づくりをしましょう!! 子育て支援の活用が可能な教室です(月3,000円以下)
幼児体操	月	15:15～16:15	3歳半～未就学児		マット遊び・体遊び、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	16:30～17:30	小学生		マット遊び・体遊び、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	小学生		体操器具を使用して、身体をコントロールして様々なスポーツにも活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		基本動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
小学生空手	月	17:45～18:45	小学生		基本動作や礼儀を習得し、心身ともに強くになります。

お申し込み方法

オンライン申込ページより必要事項をご記入のうえご応募ください。

申込方法	抽選	申込先	抽選	申込方法	抽選	申込先	抽選
定期教室	3月2日(月) 23:59	幼児・子どもフロア教室	3月17日(火) 9:00～	幼児・子どもフロア教室	3月13日(金) 23:59	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～
幼児・子ども定期教室	3月6日(金) 19:00	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～
幼児・子ども定期教室	3月25日(水)～先着順 窓口	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～	幼児・子どもフロア教室	3月20日(金) 13:00～

FC東京指導担当 上井草サッカースクール

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!

体験会はお電話にてお申し込みください。

クラス	曜日	時間	定員	クラス	曜日	時間	定員	クラス	曜日	時間	定員
年中	月	15:20～16:10	20名	年少	水	15:20～16:00	12名	年中	金	15:20～16:10	20名
年長	月	16:20～17:20	24名	年中	水	15:20～16:10	18名	年長	金	16:20～17:20	24名
小学1年生	月	16:20～17:20	24名	年長	水	16:20～17:20	24名	小学1年生	金	16:20～17:20	24名
小学2年生	月	16:20～17:20	24名	小学1年生	水	16:20～17:20	24名	小学2年生	金	16:20～17:20	24名
小学3年生	月	17:40～18:50	24名	小学2年生	水	16:20～17:30	24名	小学3年生	金	16:20～17:30	24名
小学4年生	月	17:40～18:50	24名	小学3年生	水	16:20～17:30	24名	小学4年生	金	16:20～17:30	24名
小学5・6年生	月	17:40～18:50	24名	小学4年生	水	17:40～18:50	24名	小学5年生	金	17:40～18:50	24名
スクール准生	月	17:40～18:50	24名	小学5年生	水	17:40～18:50	24名	小学6年生	金	17:40～18:50	24名
小学4・5・6年生	月	17:40～18:50	24名	小学6年生	水	17:40～18:50	24名				

※4～9月の開催時間は上記と異なります。詳しくは上井草スポーツセンターのHPにてご確認ください。

スクール生募集!! 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水曜日は休校)

時間 17:00～19:00

対象 小・中学生(全学年)

料金 4,740円/月

体験お申し込み

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

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。指導はシニアベースボールアカデミーが担当します。シニア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

年中・年長(幼児コース) 15:00～16:00
1年生(1・2年生コース) 15:55～16:55

入会受付中!

見学者も随時受付! 詳細は事務局までお問い合わせください。

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

お申し込みお問い合せ 一般財団法人シニアベースボールアカデミー TEL.03-5937-4074

個人利用の方へ 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、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。

大人	200円
小・中学生	100円
大人1時間	250円
4歳～中学生	130円
15歳以上の方(中学生を除く)	500円/回

減額証 (杉並区在住・在勤の65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方) 作成・提示で半額になります。
登録カード (区内在住の高校生相当まで) 作成・提示で無料になります。

ふらっと教室

プログラム参加の流れなど

予約なしで参加OK! 当日のお支払いのみ

長寿応援ポイント 長寿応援ポイントとは? 高齢者が自らの力を発揮し、いきいきとした高齢期を過ごすことができるよう応援するとともに、その活動が自らの健康長寿を回り、さらにお互いの支えあいとなることを目的としています。認定を受けた活動に参加した方には、ポイントをお渡しします。 ※杉並区HPより ※対象は60歳以上の杉並区民

健康いきいき体操 (会場) 会議室
日曜日 13:10～14:00
対象 16歳以上 筋力ストレッチ、バランス体操
定員 10名 料金は1,200円 身体の調子を整えます。

フレイル予防体操 (会場) 会議室
月曜日 14:00～14:50
対象 高齢者 (16歳以上) 室内シューズ必須 運動により 身体的機能や知能低下を予防していく教室です。

ステップアップエクササイズ (会場) プール
火曜日 13:00～13:50
対象 16歳以上 浮力を使って 個人の運動機能に合わせ、無理なく 身体を動かします。

ママ&ベビー ヨガ (会場) 会議室
水曜日 10:00～10:50
対象 産後の母子 (ハイハイ以降) スキンシップを通して 産後の骨盤の安定と 赤ちゃんの免疫アップを目指します。

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9:30～12:30 午後3:00～8:00 [土・祝] 午前9:30～12:30 午後3:00～5:30 [休診日] 第3木曜日・日曜

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

定期制教室

4月～7月

教室名	曜日	時間	対象	料金	内容
はじめて親子プール	土	10:55～11:50	2歳半～4歳児とその保護者	2,720円/月	水遊び・フライング
ジュニア水泳	月	16:55～17:50	9～12歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
初めてアヒル	火	15:55～16:50	4～7歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
ジュニア水泳	火	16:55～17:50	9～12歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
初めてアヒル	水	13:55～14:50	4～7歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
幼児水泳①	水	14:55～15:50	1～5歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
幼児水泳②	水	15:55～16:50	1～5歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
ジュニア水泳A	水	16:55～17:50	7～12歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
ジュニア水泳B	木	16:55～17:50	7～12歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
ジュニア水泳C	木	18:00～18:55	小学生	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
幼児水泳①	木	14:55～15:50	1～5歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
幼児水泳②	木	15:55～16:50	1～5歳	5,450円/月	初めてプールに入る子どもを対象
ジュニア水泳A	土	14:55～15:50	1～7歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
ジュニア水泳B	土	15:55～16:50	7～12歳	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象
ジュニア水泳C	土	17:00～17:55	小学生	5,450円/月	クロール25m以上泳げる子どもを対象

フロア教室 4月～6月 (会場) 会議室 / 小体育館 ※10歳以上小学生

教室名	曜日	時間	対象	料金	内容
かんたんエアロビ	月	9:00～9:50	15歳以上小学生	11,800円(1回)	基本動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
ダンス基礎	月	10:00～10:50	60歳以上	5,400円(1回)	リズム感を養い楽しく元気に踊ります。
エアロビクス	火	9:40～10:30	60歳以上	6,300円(1回)	筋力アップを目的とした運動を行います。
エアロビクス(水)	水	10:40～11:30	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	13:55～14:45	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(木)	木	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(金)	金	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(土)	土	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(日)	日	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(月)	月	10:05～10:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(火)	火	11:05～11:55	15歳以上小学生	13,800円(1回)	基礎的な動作や礼儀を習得し、楽しく運動します。
エアロビクス(水)	水	10:05～10:55	15歳以上小学生	13	