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〕
9:00～21:00
※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。

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。※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。

(会場)小体育室　※参加者が少人数の場合は、閉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	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/月の場合	20名	必要な基礎を身に付けながら音楽に合わせて、楽しく元気に振付を覚えます♪発表会も行います。	♪♪
小学生高学年HIPHOP	火	17:45～18:45	小学4～6年生		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	木	15:15～16:15	3歳半～6歳	5,020円 ※4回/月の場合	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		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	木	17:45～18:45	後転、側転、壁倒立ができる小学1年生～中学生(応相談)		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。マット運動を主体に柔軟度の技の習得を目指します。後転、側転、壁倒立が1人でできる事が望ましいが応相談。	★★★

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。

長寿応援ポイント　長寿応援ポイント対象クラス
※長寿応援ポイントについては右上部をお読みください。

(会場)小体育室

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 長寿応援ポイント	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	火	15:20-16:10	15歳以上(中学生除く)	800円／1回	35名	心から落ち着くことができるゆったりとした時間を過ごしましょう。初心者やカラダをほぐしたい方におすすめです。	★
New 骨盤チューニング	水	9:10～10:00	15歳以上(中学生除く)	720円／1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。	★～★★★
パワーヨガ	水	19:10～19:55			35名	いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス。カラダの硬い方、初心者にもおすすめ。	★★★
静☆ヨガ	水	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?カラダの硬い方、慢性痛にお悩みの方におすすめ。	★
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。初心者やカラダの硬い方におすすめ。	★～★★
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	15歳以上(中学生除く)	800円／1回	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	第2・4土	10:30～11:20			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。音楽に合わせながら楽しく心地よい汗を流しましょう。	★★
一番脂肪	第2・4土	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、理想の体型に近付けましょう!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	第1・3日	9:15～10:05	15歳以上(中学生除く)	800円／1回	35名	音楽に合わせ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			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	第1・3日	11:45～12:35			35名	静と動のポーズを組み合わせて動き、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!!	★

定期制教室

○2026年4月～6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。

(会場)小体育室　※参加者が少人数の場合は、閉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)	11,880円(12回)	40名	4/7	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	火	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。	★★★
健康法 実	水	10:20～11:10	おおむね60歳以上	4,500円(10回)	40名	4/8	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	水	11:45～12:35	15歳以上(中学生除く)	8,910円(10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。	★★～★★★
New 健康法 実	木	11:30～12:20	おおむね60歳以上	3,600円(8回)	40名	4/16	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。	★～★★
健康法 実	金	9:15～10:05	おおむね60歳以上	4,950円(11回)	40名	4/10	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 女性限定	金	11:40～12:30	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	40名		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	金	19:10～19:55			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いれる有酸素運動。※ステップ台は使いません。	★★★
ピラティス&リラクゼーション	金	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ぐします。	★★

※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。
※高 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。対象年齢以外の方もご参加いただけます。

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図り、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、ポイントシールをお渡しします。※杉並区HPより

運動レベル
★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★ 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。

ダンス系難易度
♪ 初心者向け
♪♪ 初級者向け
♪♪♪ 経験者向け

お申し込み方法

オンライン申込、窓口申込、ハガキ申込 のどれかでお申し込みください。

オンライン申込

2026年3月8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。
※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　3月9日(月)以降、順次メールにてお知らせいたします。
入金期間　3月13日(金)～3月31日(火)

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

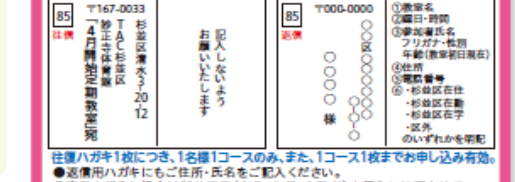
窓口申込

◎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

◎「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。

応募締切 3月8日(日)必着



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)を優先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。
●当選発表:3月9日(月)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
●入金期間:3月13日(金)～3月31日(火)

応募先　〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 TAC杉並区 妙正寺体育館 「4月開始定期教室」宛

大人のフットサル教室

楽しくコミュニケーションを取りながらウォーミングアップ!そのあと、フットサルの基本技術や戦術のトレーニングを行っていきます!最後にはみんなで楽しくフットサルの試合をしましょう!

©FC TOKYO

指導担当は経験豊かなFC東京プロコーチ

日時　毎週火曜日 19:20～20:50(祝日、年末年始等はなし)
場所　体育館
対象　20歳以上の方　定員　各回20名
持ち物　着替え・飲み物・室内シューズ(裏が粘色のもの ※トレシューは不可)・すね当て・タオル
料金　940円(当日お支払ください)

申込方法

申込はコチラ

一次募集:15日～　結果発表は26日
オンライン申込みフォームにて
申し込み締切日 毎月21日 23:59まで

二次募集:28日 10:00～
TAC杉並区妙正寺体育館へお電話にてお申し込みください。
※定員に達している場合はキャンセル待ち

注意事項
・眼鏡を着用してのご参加は安全上ご遠慮ください。(スポーツ眼鏡は可)・着替えは更衣室をご利用ください。・当日体調が優れない場合は、無理をせずお休みをされるか、スタッフに相談した上でご参加ください。

その他
・ご提供いただきました個人情報は当イベントの申込受付、ご連絡のみに利用いたします。・教室をキャンセルされる場合はお電話(メール不可)で施設までご連絡をお願いします。

一般使用(個人開放) フットサルご案内

FC東京コーチがアドバイザーに入り、進行のお手伝いをします。

[利用料金]
大人200円
子ども100円
[開催日]毎月第3日曜日
[第1部]17:00～19:00
[第2部]19:00～21:00

詳細はコチラ

通年教室 体験レッスン

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。　要予約