

注意事項

- 定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先させていただきます。
- お電話でのお申込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
- 館内移動時は外履きで移動いただき、開催場所のみ内履きをご利用いただけます。
- 裏面の『上井草スポーツセンター 教室参加にあたって』を確認いただき、ご参加ください。
- 今後も社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります。

上井草スポーツセンター 教室参加にあたって

本事項は、日本フィットネス産業協会の「新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」に基づいて定めたものです。

以下の内容についてご理解いただき、同意の上で参加いただきますようお願い申し上げます。

1. 本人または、同居している家族が、下記内容にあてはまる場合は、保健所・医療機関等に連絡後、必ず上井草スポーツセンターへ連絡をしてください。
 - ・ 自主隔離（37.5 度以上発熱 2 日連続、一定期間体調不良が続いている等）
 - ・ PCR 検査を予定している、または PCR 検査の結果で陽性が判明した
 - ・ 濃厚接触者指定を受けた
2. 教室参加前には検温を実施し体調管理を行ってください。
3. 館内入場時の消毒をお願いします。
4. 館内・マスク着用のご協力をお願いします。
5. 講師が接触してのサポートは中止しています。
6. 教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
7. 指導員がマスクを着用する場合があります。予めご了承ください。
8. 今後も社会の動向や上井草スポーツセンター関係者から感染者が発生した場合など、状況に応じて休講となる場合があります。予めご了承ください。
9. 施設の利用者または職員の感染が疑われる場合等、必要に応じて保健所などの公的機関へ教室参加の状況が提供される場合がございます。予めご了承ください。

ご不明な点がございましたら上井草スポーツセンターまでお問い合わせください。

上井草スポーツセンター 〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号
TEL: 03-3390-5707



上井草スポーツセンター

特別プログラム フロア教室案内

(11月開催分)



1ヶ月単位でオンライン申込とハガキ申込で参加枠を募集いたします。料金は当日支払となります。

11月開催 特別プログラム お申込み方法

【一次申込】オンラインまたはハガキでお申込みできます

◆オンライン申込

上井草ホームページ『教室オンライン申込』または右記QRコードよりご確認ください。

【申込の流れ】

①ホームページまたは右記QRコードより【教室オンライン申込】にアクセス

②初めてご利用の方は利用者登録、登録済みの方はログインを行う

③登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募する

※条件を表示 ⇒ 定期制に☑を入れて検索すると11月募集分のみが表示されます。

教室オンライン申込
QRコード



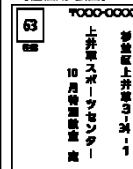
【応募〆切】10月4日～17日(土)まで 【結果発表】10月22日(木)以降順次メールにてお知らせ

※当落に関しましてはマイページからも確認できます。

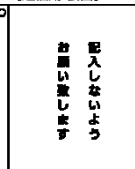
◆ハガキ申込 ※2019年10月1日よりハガキ料金が63円に改定されています。

往復はがきに必要事項をご記入の上で応募ください。往復はがき1枚につき、1名様1コースのみ。また、1コース1枚までお申込み有効。

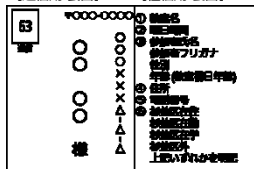
【往信用 表面】



【返信用 裏面】



【往信用 表面】



【往信用 裏面】

- 返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
- 「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。

【応募〆切】10月17日(土)必着

【結果発表】10月22日(木)以降

返信用はがきでお知らせ

【応募先】〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 上井草スポーツセンター『11月特別定期教室』宛

【記入事項】①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名・フリガナ・性別・年齢 ④住所 ⑤電話番号
⑥杉並区在住・在勤・在学・区外いずれかを明記

【2次申込】定員に満たない教室の追加募集です。総合受付に直接お越しください。

空き枠発表：10月25日以降

申込受付期間：10月26日10:00～先着順

教室申込用紙に必要事項をご記入の上総合フロントまでお持ちください。

申込用紙は総合フロントでお受け取りください。

教室の詳細は中面をご覧ください

特別プログラムフロア教室一覧


(11月1日～11月30日開催分)

※料金は当日支払となります。

※現在レンタルは中止しております。

(ストレッチマットのご用意はございますが、なるべくご自身の物をお持ちください)

※動きやすい服装でご参加ください。

※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。

| 開催日 | 曜日 | 教室名 | 時間 | 対象 | 料金 | 定員 | 実施場所 |
|-------------------------|----|---|-------------|------------|-----|-----|------|
| 9日 16日 30日 | 月 | かんたんエアロ9  | 09:00～09:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 【初級】健康法  | 10:00～10:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ | 11:00～11:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | エアロ&コンディショニング  | 12:00～12:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ピラティス | 13:00～13:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 子連れヨガ | 14:00～14:50 | 未就園の子と母 | 980 | 7組 | 会議室 |
| | | バレトン(女性限定) | 19:00～19:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ストレッチ&ピラティス | 20:00～20:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| 10日 17日 24日 | 火 | ヨガ | 09:00～9:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ10 | 10:00～10:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルダンス  | 11:00～11:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 肩こり・腰痛スッキリ体操 | 12:00～12:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ダンベルシェイプハード  | 13:00～13:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 産後ボディケア | 14:00～14:50 | 産後～1歳半の子と母 | 980 | 7組 | 会議室 |
| | | 成人パレエ(初級女性) | 18:45～19:35 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ20 | 20:10～21:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| 4日 11日 18日 25日 | 水 | かんたんステップ★  | 09:00～09:50 | 16歳以上 | 620 | 20人 | 小体育室 |
| | | かんたんエアロ★  | 10:00～10:50 | 16歳以上 | 620 | 20人 | 小体育室 |
| | | ヨガ | 11:00～11:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ピラティス12 | 12:10～13:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | アロマストレッチ | 13:10～14:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ボディリフレッシュ  | 14:10～15:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ピラティス19 | 19:00～19:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ファットバーンシェイプ  | 20:00～20:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |

| 開催日 | 曜日 | 教室名 | 時間 | 対象 | 料金 | 定員 | 実施場所 |
|-------------------------|----|---|-------------|---------|-----|-----|------|
| 5日 12日 26日 | 木 | 【中級】健康法★  | 09:00～09:50 | 16歳以上 | 620 | 20人 | 小体育室 |
| | | ピラティス★ | 10:00～10:50 | 16歳以上 | 620 | 20人 | 小体育室 |
| | | ジャズダンス  | 11:10～12:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ボディシェイプ  | 12:10～13:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 骨盤エクササイズ | 13:10～14:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 肩こり・腰痛スッキリ体操 | 14:10～15:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 太極拳(初級) | 15:15～16:05 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 太極拳(中級) | 16:30～17:20 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ヨガ | 19:00～19:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ダンベルシェイプ  | 20:10～21:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| 6日 13日 20日 27日 | 金 | オリジナルヨガ9 | 09:00～09:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 骨盤エクササイズ | 10:00～10:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | シニア体操  | 12:00～12:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 子連れヨガ | 13:00～13:50 | 未就園の子と母 | 980 | 7組 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ14 | 14:00～14:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ19 | 19:00～19:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ラテンダンス  | 20:10～21:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ダンベルシェイプハード  | 11:10～12:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| 7日 14日 28日 | 土 | バランスシェイプ | 12:10～13:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | オリジナルヨガ | 13:10～14:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 格闘技シェイプ  | 14:10～15:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | リラックス・ヨガ | 15:15～16:05 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | はじめてHIPHOP  | 17:00～17:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | HIPHOP  | 18:00～18:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ヨガ | 09:00～09:50 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ボディシェイプ  | 10:10～11:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| 1日 8日 15日 29日 | 日 | ボクシングシェイプ  | 11:10～12:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | アロマストレッチ | 12:10～13:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 健康いきいき体操 | 13:10～14:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | ファットバーンシェイプ  | 14:10～15:00 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | 初めてのピラティス | 15:30～16:20 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |
| | | リセットアロマストレッチ | 16:40～17:30 | 16歳以上 | 620 | 15人 | 会議室 |