

注意事項

- 一次申込では定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在勤者)を優先と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ご移動いただき、開催場所のみ内履きをご利用いただきます。
- 下記の『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

特別定期12月フロア教室のご案内

お申し込み方法

1ヶ月単位で参加枠を募集いたします。料金は当日支払となります。

【一次申込】オンラインまたはハガキでお申し込みできます

◆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】11月4日～17日(火)まで【結果発表】11月23日(月)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】
63 〒00000000 上井草スポーツセンター 10月特別教室宛	お申し込み致します 記入しないよう お願い致します	63 〒00000000 〇 〇 〇 〇 様	① 教室名 ② 曜日・時間 ③ 参加者氏名 フリガナ 性別 年齢(教室初日年齢) ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 杉並区在住 杉並区在勤 杉並区在学 杉並区外 上記いずれかを明記

- 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ございますので使用しないでください。

【応募〆切】11月17日(火)必着
【結果発表】11月23日(月)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『12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：11月25日

申込受付期間：11月26日10:00先着順～各曜日最初のレッスン日まで
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。
※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。

教室の詳細は中面・注意事項は裏面をご覧ください

特別定期 12月フロア教室 一覧

(12月1日～12月21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。
 ※12月16日は小体育室工事の為かんたんステップ・かんたんエアロは休講となります。

曜日	開催日	教室名	時間	対象	料金	定員	実施場所
月	7日 14日 21日	かんたんエアロ9 	09:00～09:50	16歳以上	620	17人	会議室
		【初級】健康法 	10:00～10:50	16歳以上	620	17人	会議室
		オリジナルヨガ	11:00～11:50	16歳以上	620	17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	17人	会議室
		ピラティス	13:00～13:50	16歳以上	620	17人	会議室
		子連れヨガ	14:00～14:50	未就園の子と母	980	8組	会議室
		バレトン(女性限定)	19:00～19:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ストレッチ&ピラティス	20:00～20:50	16歳以上	620	17人	会議室
火	1日 8日 15日	ヨガ	09:00～9:50	16歳以上	620	17人	会議室
		オリジナルヨガ10	10:00～10:50	16歳以上	620	17人	会議室
		オリジナルダンス 	11:00～11:50	16歳以上	620	17人	会議室
		肩こり・腰痛スッキリ体操	12:00～12:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ダンベルシェイプハード 	13:00～13:50	16歳以上	620	17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	8組	会議室
		成人バレエ(初級女性)	18:45～19:35	16歳以上	620	17人	会議室
		オリジナルヨガ20	20:10～21:00	16歳以上	620	17人	会議室
水	2日 9日	かんたんステップ★ 	09:00～09:50	16歳以上	620	25人	小体育室
		かんたんエアロ★ 	10:00～10:50	16歳以上	620	25人	小体育室
	2日 9日 16日	ヨガ	11:00～11:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ピラティス12	12:10～13:00	16歳以上	620	17人	会議室
		アロマストレッチ	13:10～14:00	16歳以上	620	17人	会議室
		ボディリフレッシュ 	14:10～15:00	16歳以上	620	17人	会議室
		ピラティス19	19:00～19:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ファットバーンシェイプ 	20:00～20:50	16歳以上	620	17人	会議室

曜日	開催日	教室名	時間	対象	料金	定員	実施場所
木	3日 10日	【中級】健康法★ 	09:00～09:50	16歳以上	620	25人	小体育室
		ピラティス★	10:00～10:50	16歳以上	620	25人	小体育室
		ジャズダンス 	11:10～12:00	16歳以上	620	17人	会議室
		ボディシェイプ 	12:10～13:00	16歳以上	620	17人	会議室
		骨盤エクササイズ	13:10～14:00	16歳以上	620	17人	会議室
		肩こり・腰痛スッキリ体操	14:10～15:00	16歳以上	620	17人	会議室
		太極拳(初級)	15:15～16:05	16歳以上	620	17人	会議室
		太極拳(中級)	16:30～17:20	16歳以上	620	17人	会議室
		ヨガ	19:00～19:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ダンベルシェイプ 	20:10～21:00	16歳以上	620	17人	会議室
金	4日 11日 18日	オリジナルヨガ9	09:00～09:50	16歳以上	620	17人	会議室
		骨盤エクササイズ	10:00～10:50	16歳以上	620	17人	会議室
		シニア体操 	12:00～12:50	16歳以上	620	17人	会議室
		子連れヨガ	13:00～13:50	未就園の子と母	980	8組	会議室
		オリジナルヨガ14	14:00～14:50	16歳以上	620	17人	会議室
		オリジナルヨガ19	19:00～19:50	16歳以上	620	17人	会議室
		ラテンダンス 	20:10～21:00	16歳以上	620	17人	会議室
		土	5日 12日 19日	ダンベルシェイプハード 	11:10～12:00	16歳以上	620
バランスシェイプ	12:10～13:00			16歳以上	620	17人	会議室
オリジナルヨガ	13:10～14:00			16歳以上	620	17人	会議室
格闘技シェイプ 	14:10～15:00			16歳以上	620	17人	会議室
リラックス・ヨガ	15:15～16:05			16歳以上	620	17人	会議室
はじめてHIPHOP 	17:00～17:50			16歳以上	620	17人	会議室
HIPHOP 	18:00～18:50			16歳以上	620	17人	会議室
日	6日 20日			ヨガ	09:00～09:50	16歳以上	620
		ボディシェイプ 	10:10～11:00	16歳以上	620	17人	会議室
		ボクシングシェイプ 	11:10～12:00	16歳以上	620	17人	会議室
		アロマストレッチ	12:10～13:00	16歳以上	620	17人	会議室
		健康いきいき体操	13:10～14:00	16歳以上	620	17人	会議室
		ファットバーンシェイプ 	14:10～15:00	16歳以上	620	17人	会議室
		初めてのピラティス	15:30～16:20	16歳以上	620	17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	17人	会議室