

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・在勤・在学）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。
- 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、同意の上ご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を行います。予めご了承ください。
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



特別定期プール教室1月分のご案内



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1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】12月4日(金)～18日(金)まで【結果発表】12月24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ご応募ください。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】	【返信用 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	杉並区上井草3-34-1 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】12月18日(金)必着
【結果発表】12月24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『1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：12月26日(土)

申込受付期間：12月28日(月)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

特別プログラム プール教室 一覧

(1月7日～1月29日開催分)

※水曜日開催 のんびり水中運動は、教室開始時間の変更がございます。

※2021年1月より 水曜日に成人水泳：中級が追加となりました。

開催日	曜日	教室名	時間	定員	対象
18日 25日	月	初めての成人水泳	9:40～10:30	9名	中学生以上
		たっぷり燃焼水中運動	10:40～11:30	10名	16歳以上
		膝腰痛予防改善運動	12:40～13:30	9名	中高齢者対象 ※16歳以上も参加可
		ゆったり4泳法	19:00～19:50	9名	中学生以上
		元気の出るアクア	20:00～20:50	10名	16歳以上
12日 19日 26日	火	アクアシルバー	9:40～10:30	10名	中高齢者対象 ※16歳以上も参加可
		アクアピクス	10:40～11:30	10名	16歳以上
		ステップエクササイズ	12:40～13:30	9名	16歳以上
		リフレッシュ・ウォーキング	13:40～14:30	9名	16歳以上
		水中運動	19:00～19:50	9名	16歳以上
13日 20日 27日	水	のんびり水中運動	9:30～10:20	10名	中高齢者対象 ※16歳以上も参加可
		成人水泳：中級	10:30～11:20	9名	中学生以上
		初めての成人水泳	10:40～11:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	11:40～12:30	9名	中学生以上
		アクアピクス	12:40～13:30	10名	16歳以上
		成人水泳：初・中級	20:00～20:50	9名	中学生以上
7日 14日 28日	木	成人水泳：初・中級	9:40～10:30	9名	中学生以上
		初めての成人水泳	12:40～13:30	9名	中学生以上
		アクアピクス	13:40～14:30	10名	16歳以上
		ゆったり4泳法	19:00～19:50	9名	中学生以上
8日 15日 22日 29日	金	リフレッシュ・ウォーキング	9:40～10:30	10名	16歳以上
		脂肪燃焼系アクア	10:40～11:30	10名	16歳以上
		成人水泳：初・中級	12:40～13:30	9名	中学生以上
		成人水泳：上級	20:00～20:50	9名	中学生以上

※料金(620円)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。

※開催時間には、準備体操、シャワー、退場時間も含んだ時間となります。

※更衣室の入場は、教室開始25分前からとなります。

※教室前後に泳がれる場合は1時間チケットの購入をお願いいたします

【持ち物】水着・水泳帽・タオル

《教室ご参加にあたってお願い》

- 入場時の消毒をお願いします。
- 更衣室ご利用までにお時間を頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 更衣室の密を避ける為、衣服の下に水着を着用してのご来館にご協力をお願いします。また、着替えが終わり次第速やかな退場をお願いします。
- 講師が接触してのサポートを行います。予めご了承ください。
- 教室前後時間の密接・長時間の会話はご遠慮ください。
- 今後の社会状況に応じて休講となる場合がございます。予めご了承ください。

