

上井草スポーツセンターは、指定管理者 TAC・FC東京・MELTEC共同事業体が運営しています。

上井草スポーツセンター

教室参加者
大募集!

対象

運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。

お申し込みは**教室初日年齢・学年**となります。

※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。詳細は直接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、ご返金いたしません。
※個人情報保護は主催者において個人情報保護法を厳守し、お取り扱いいたします。



「保護者のための親子体操」と「ニコニコひよこアクア」は、「杉並子育て応援券」がお使いいただけます。

通年制教室

1年間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。料金は回数月会費制。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。(回数月会費制)

幼児・子どもフロア教室 (会議室・小体育室) ☆印は小体育室 対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。こちらの教室は**年度単位の教室**(2021年4月～2022年3月)となります。

幼児バレエ

火 15:00～16:00

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児 【定員】15名

クラシックバレエの基礎としてリズム感や柔軟性を高め、楽しく踊りましょう。

小学生バレエ

火 16:15～17:15 (小学1年～3年生)
17:30～18:30 (小学4年～6年生)

【料金】5,020円 【定員】各15名

※4回/月の場合

クラシックバレエの基礎から振り付けまで、楽しく踊りましょう。

幼児HIPHOP

金 15:15～16:15

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】3歳半～未就学児 【定員】15名

音楽に合わせ、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)
17:45～18:45 (小学4年～6年生)

【料金】5,020円 【定員】各15名

※4回/月の場合

音楽に合わせ、楽しく元気に振り付けを楽しみます。

中学生HIPHOP

土 19:10～20:10

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】中学生 【定員】15名

HIPHOPの基礎から振付まで楽しく踊ります。

乳幼児体操

金 11:00～11:50

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】2歳半～3歳 【定員】15名

入園前に集団行動に慣れる様に、楽しく運動します。

幼児体操

月 **水** 15:15～16:15

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児 【定員】15名

マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱など運動の基礎・基本の習得を目指します。

小学生体操

月 **水** 16:30～17:30

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】小学生 【定員】15名

マット運動を中心に、鉄棒・跳び箱など苦手克服を目指します。

幼児空手

月 **水** 16:30～17:30

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】4歳～未就学児 【定員】15名

基本動作習得や礼儀を重んじて、楽しく運動します。

小学生空手

月 **水** 17:45～18:45

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

【対象】小学生 【定員】15名

基本動作や礼儀作法を習得し、心身ともに強くなります。

通年制フロア教室 保護者のための親子体操

土 10:00～10:50

【対象】2歳半～4歳児とその親

親子でスキンシップを取りながら、楽しく体力作りをしましょう!

【定員】10組

【料金】5,020円 ※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

※4回/月の場合

幼児プール教室

対象 運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。
※幼児・子どもプール教室は指定水泳帽(310円)をご用意いただけます。練習時間の中には、準備体操・シャワーなどの時間も含みます。
※小学生プール教室は現在募集を行っておりません。

幼児対象水泳教室

【料金】各5,450円 ※4回/月の場合

新型コロナウイルス対策の為、開催時間を変更しています

初めてアヒル

水 14:05～14:45

【対象】3歳～5歳

【当センター認定級】1～4級



初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。

幼児水泳①

水 木 金 各15:10～15:50

【対象】3歳～未就学児

【当センター認定級】1～6級

初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

幼児水泳②

水 木 金 各15:55～16:35

【対象】3歳～未就学児

【当センター認定級】1～5級

初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。

3/6(土)8:45から先着順で整理券を配布し、9:30より手続き開始となります。

上井草スポーツセンター総合受付に参加費(最初の2か月分)をご持参の上、直接お越しください。各プール教室の空き状況は、3月3日以降ホームページ、上井草スポーツセンター内で発表します。

●お申し込みは先着順となります。各教室の参加人数には限りがございます。●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。

認定級 上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。(「泳力確認」は毎週月曜日の最終練習日に実施)

12級 バタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。

11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。

10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。

9級 クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。

8級 クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。

7級 クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。

6級 面がぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。

5級 面がぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。

4級 伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面がぶりキックを練習します。

3級 潜りが5秒出来たので、伏し浮き(けのび)を練習します。

2級 顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。

1級 プールに入って、顔付けを練習します。

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優秀をさめるものではありません。

上井草サッカースクール

2021年度 指導担当はFC東京》》》
スクール生募集開始!



月曜日 4/8 10円	クラス	時間	定員
	年中	15:20～16:10	各20名
	年長	16:20～17:20	各24名
	小学1年生	16:20～17:20	
	小学2年生	16:20～17:20	
	小学3年生A	16:20～17:30	各24名
水曜日 4/8 10円	小学3年生B	16:20～17:30	
	小学4年生	17:40～18:50	
	小学5・6年生	17:40～18:50	30名

水曜日 4/8 10円	クラス	時間	定員
	年少	15:20～16:00	12名
	年中	15:20～16:10	各18名
	年長	15:20～16:10	
	小学1年生	16:20～17:20	
	小学2年生	16:20～17:20	各24名
金曜日 4/8 10円	小学3年生	16:20～17:30	
	小学4年生	16:20～17:30	
	小学5年生	17:40～18:50	各24名
金曜日 4/8 10円	小学6年生	17:40～18:50	
	小学5・6年生	17:40～18:50	
金曜日 4/8 10円	クラス	時間	定員
	年中	15:20～16:10	各20名
	年長	16:20～17:20	各30名
	小学1年生	16:20～17:20	各24名
	小学2年生	16:20～17:20	
	小学3年生	16:20～17:20	
金曜日 4/8 10円	小学4年生	17:40～18:50	各24名
	小学5年生	17:40～18:50	
	小学6年生	17:40～18:50	

月曜日 4/8 10円	クラス	時間	定員
	年中	15:20～16:10	各20名
	年長	16:20～17:20	各30名
	小学1年生	16:20～17:20	各24名
	小学2年生	16:20～17:20	
	小学3年生	16:20～17:20	
水曜日 4/8 10円	小学4年生	17:40～18:50	各24名
	小学5年生	17:40～18:50	
	小学6年生	17:40～18:50	

お申し込み方法 オンライン申込みページより必要事項をご記入のうえご応募ください。

① ホームページ画面より『教室オンライン申込み』をクリック、またはQRコードを読み込んで頂き利用者登録画面を開きます。▶▶▶



② 利用者登録を行います。 ※氏名はお子さまのお名前でご登録ください。

③ 登録・ログイン後、希望のクラス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。
※メールがうまく送受信出来ない場合はinfo@suginami-ttm.comのドメイン指定解除をしてください。

結果発表 3/6(土)以降メールにて随時ご連絡いたします。 ※マイページからも当落の結果をご確認いただけます。

●ハガキ・お電話でのお申し込みはできません。
●お申し込みは、メールアドレス1つにつき1名様のみ有効です。(1つで複数クラス選択可)
●定員を超えた場合は抽選とし、杉並区民(在住・在学・在園・保護者行動)を優先させていただきます。
●お申し込み後、キャンセルされる場合は上井草スポーツセンターまでご連絡をお願いします。

ご兄弟でお申し込みをご希望される場合

① お子さまの人数分の利用者登録を行います。例：お子さまが2人の場合は利用者登録を2回行います。
※登録には別々のメールアドレスが必要です。2人の場合、2つのメールアドレスが必要となります。
② 登録したそれぞれの利用者番号でログインし、教室お申し込み手続きを行います。

二次募集 3/13(土) 12:00～(先着順)

※オンライン申込みでの二次募集は行いません。 ※定員に満たないクラスの追加募集となります。総合受付に直接お越しください。その際に月謝2ヶ月分をお支払いいただきます。(4,810円×2)

バスケットボール・チアリーディング スクール生募集!! 指導担当は、ワセダクラブ

お申し込み・お問い合わせ ▶バスケットボール 03-3301-5930(ワセダクラブ事務局) ▶チアリーディング 080-3159-9696

教室名	曜日	時間	対象	料金	教室名	曜日	時間	対象	料金
バスケットボールスクール	毎週水曜日 (第1水曜日は休み)	17:00～19:00	小・中学生 (全学年)	4,740円/月	チアリーディングスクール	毎週水曜日	15:00～16:00 16:15～17:15 17:30～18:30	年中～低学年 小学生 高学年～中学生	各5,940円/月 ※別途ユニフォーム代が必要となります。

Giants Method 上井草ベースボールアカデミー

シモオクト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。指導はシモオクトベースボールアカデミーが担当します。

2021年度生徒募集(4月開校)

※2021年度4月から年中の学年のお子様を対象です。
※入会の受付は、杉並区民の方とさせていただきます。
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 << 見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。 >>

対象(年中・年長)1・2年生コース

入会受付中!

【ジャイアンツHPにて受付中】
http://www.giants.jp/g/academy/
【お問い合わせ】一般財団法人シモオクトベースボールアカデミー TEL.03-5937-4074

個人利用者 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に、体育館・小体育室・プール・トレーニングルームを開放しています。 杉並区民以外の方もご利用可能です。

個人利用料金

体育館・小体育室 ※ご利用できる曜日・時間・科目については、お問い合わせください。
●大人:200円 ●小・中学生:100円

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

トレーニングルーム

●500円(15歳以上 ※中学生除く)
※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

区立温水プール共通のプリペイドカードもご利用いただけます。

【1,500円使用券】=1,250円
【3,000円使用券】=2,500円

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳～中学生) ※65歳以上(区民)については、月～金曜日(祝日を除く)の正午までににご入場いただいた場合のみ250円となります。