

# レディースエンジョイ フットボール

ボールを蹴って、気分スッキリ！

初めての方も安心して楽しめるようコーチがサポートします。

お友だちをさそって、ご家族をさそって、来てください！

※中学生・高校生の方で初めて参加される方は、  
別途保護者同意書のご提出をお願いしております。



仲間たちが待ってます！♥

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認ください。

日時

4月19日(月)・26日(月)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

新中学1年生以上の女性  
※定員30名

申込

申込開始 → 3月22日(月)  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。

参加費

おひとり:520円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください。

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com  
【件名】レディースエンジョイ  
【本文】(1)参加希望日  
(2)参加者氏名(ふりがな)  
(3)年齢  
(4)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク可)

※お申込みは先着順となります。

詳しくは裏面をご確認ください。

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPIはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料金は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木

# 大人のサッカー教室 アドバンスクラス

『リスペクトし合いながらプレーすること』を大切に考えていきます。  
サッカーの仕組み、攻撃・守備におけるプレーの原則を理解したい方、  
経験者で更に技術を高めたい方は、是非一度、ご参加ください。

中学生以上の方ならどなたでも参加できます！

※中学生・高校生の方で初めて参加される方は、  
別途保護者同意書のご提出をお願いしております。

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認のうえ、ご参加ください。

日時

4月21日(水)・28日(水)  
19:20~20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

新中学1年生以上の方  
※定員30名

申込

申込開始 → 3月22日(月)  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。

参加費

おひとり:520円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください。

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com  
【件名】大人のサッカー教室 アドバンス  
【本文】(1)参加希望日  
(2)参加者氏名(ふりがな)  
(3)年齢  
(4)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク可)

※お申込みは先着順となります。

詳しくは裏面をご確認ください。

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、

上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料金は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木

# 大人のサッカー教室 初級クラス

みんなでエンジョイサッカー！

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、参加者の皆さんに合わせたトレーニングをします。

最後にはみんなで楽しくサッカーの試合をしましょう！

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認のうえ、ご参加ください。

日時

4月23日(金)・30日(金)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

20歳以上の方  
※定員20名  
※「大人のサッカー教室 アドバンスクラス」  
「大人のサッカー教室 中・上級クラス」に  
お申込みされている方は申込不可

申込

一次申込開始 → 3月22日(月)

●メールにて申込:下記を参照してください。  
締切…3/30(火)  
結果発表…3/31(水)以降  
※一次申込は抽選となります。

参加費

おひとり:520円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください。

二次申込開始 → 4月1日(木)

①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。  
※二次申し込みは先着順となります。

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】大人のサッカー教室 初級

【本文】(1)参加希望日 (3)年齢

(2)参加者氏名(ふりがな) (4)お電話番号

詳しくは裏面をご確認ください。

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料金は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木

# 大人のサッカー教室 中・上級クラス

サッカー経験者の方、必見！

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、参加者の皆さんに合わせたトレーニングをします。

最後にはみんなで楽しくサッカーの試合をしましょう！

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認のうえ、ご参加ください。

日時

4月23日(金)・30日(金)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
2F 運動場(屋外)

対象

20歳以上の方  
※定員20名  
※「大人のサッカー教室 初級クラス」に  
お申込みされている方は申込不可

申込

一次申込開始 → 3月22日(月)

●メールにて申込：下記を参照してください。  
締切…3/30(火)  
結果発表…3/31(水)以降  
※一次申込は抽選となります。

参加費

おひとり:520円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください。

二次申込開始 → 4月1日(木)

①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。  
※二次申し込みは先着順となります。

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク可)

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】大人のサッカー教室 中・上級

【本文】(1)参加希望日 (3)年齢

(2)参加者氏名(ふりがな) (4)お電話番号

詳しくは裏面をご確認ください。

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料金は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症  
対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木

# 個サル (個人参加型フットサル)

当日集まった皆さんでチームをつくり、  
楽しくフットサルの試合を行います！  
エンジョイ志向の仲間たちと一緒に  
ボールを蹴ってみませんか？

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認のうえ、ご参加ください。

日時

4月11日(日)・18日(日)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場

対象

20歳以上の方  
※『女性&初心者向け個サル』との  
重複不可  
※定員20名

申込

申込開始 → 3月22日(月)  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。

参加費

おひとり:730円  
※当日券売機にてチケットを購入し  
施設受付でお渡しください。

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com

【件名】個サル

【本文】(1)参加希望日  
(2)参加者氏名(ふりがな)  
(3)年齢  
(4)お電話番号

持ち物

着替え・飲み物・タオル・すねあて  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

※お申込みは先着順となります。

詳しくは裏面をご確認ください。

指導担当

FC東京 普及部コーチ



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、

上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木

# 女性 & 初心者向け 個サル

ママさんや  
女子中・高生の  
参加も大歓迎♪

サッカー・フットサルをやるのは初めての方、大歓迎！

みんなで練習した後、チームに分かれて

楽しくフットサルの試合をします！

FC東京スタッフがサポートするので安心です！

※別紙『FC東京担当イベント参加時のお約束事項』を必ずご確認ください。

日時

4月10日(土)・25日(日)  
19:20～20:50

場所

上井草スポーツセンター  
3F 小運動場(屋外)

対象

サッカー・フットサル初心者の男女  
(新中学1年生以上)  
※『個サル』との重複不可 ※定員20名  
※競技志向の方はご遠慮ください。  
※高校生以下で初参加の方は同意書の  
提出が必要です。

申込

申込開始 → 3月22日(月)  
①電話にて申込:03-3390-5707  
②施設総合受付にて申込  
③メールにて申込:下記を参照してください。

★メール申込方法★

【宛先】fc-ivent@suginami-ttm.com  
【件名】女性初心者向け個サル  
【本文】(1)参加希望日  
(2)参加者氏名(ふりがな)  
(3)年齢  
(4)電話番号

参加費

おひとり:730円  
※当日総合受付にて  
お支払いください。

持ち物

着替え・飲み物・タオル  
運動靴または  
トレーニングシューズ(スパイク不可)

※お申込みは先着順となります。

詳しくは裏面をご確認ください。

担当

FC東京



申込開始

毎月15日から翌月分のイベント申込ができます。

ただし15日が休館日の場合は、翌16日から申込ができます。

メール

担当者からの返信に時間がかかる場合がございます。

三営業日経ってもメールの返信が届かない場合には、お手数ですが

上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話にてご確認ください。

※イベント当日のメール申込はできません。

中止

天候等により中止する場合には、開始時間の一時間前までに決定し、  
上井草スポーツセンターホームページに掲載いたします。

※中止の場合のみ掲載



上井草スポーツセンターHPはこちら  
<http://www.suginami-ttm.com/>

キャンセル

お早めにメール又は上井草スポーツセンター(03-3390-5707)までお電話でご連絡ください。

※当日キャンセルはお電話のみ

注意事項

①イベント開催後、悪天候などにより中止になった際、その時点でイベント時間の

半分以上経過していた場合、返金いたしません。予めご了承ください。

※返金対応の場合は必ずチケットまたはレシートの控えが必要です。

②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

③お着替えの際は、更衣室をご利用ください。

④当日体調が優れない場合は、無理をせず参加の自粛をご検討ください。

※体調不良によるキャンセル料は発生いたしません。

⑤その他、施設の利用ルールを守ってご参加ください。

個人情報

ご提供いただいた個人情報は、当イベントの申込受付・ご連絡の他、新型コロナウイルス感染症  
対策のため、必要に応じて区や保健所へ報告する際に利用させていただく可能性がございます。



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
公式ツイッターはこちら



上井草スポーツセンター  
妙正寺体育館  
フェイスブックはこちら

まずはお気軽にお問合せください！(03-3390-5707)

サッカー・バレーボール教室担当 森川・柏木