

◆TAC杉並区妙正寺体育館◆

妙正寺 短期フロア教室

継続参加者が優先の為、お申し込みいただけない場合がございます。予めご了承ください。

7月から8月までの期間で開催する登録制の教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。
※一般とは【15歳以上(中学生を除く)】★会場：小体育室

教室名	曜日	時間	対象	料金	回数	教室内容
美・サルサ	火	10：05～10：55	一般	5,280円	全8回	陽気なラテンミュージックに合わせて踊り、ウエストとふくらはぎを美しいラインに♪
ボディシェイプ中級		11：30～12：20	一般	5,280円	全8回	ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ。
骨盤チューニング	水	9：10～10：00	一般	5,280円	全8回	骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ。
健康法【高】		10：20～11：10	60歳以上 ※60歳未満も可	3,600円	全8回	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高齢者向けのプログラム。
ビューティーエクササイズ		11：40～12：30	一般	5,280円	全8回	ピラティス・ストレッチ・バレエの要素を取り入れた女性のためのエクササイズ。
ストロングヨガ&リラックス	木	11：15～12：05	一般	3,960円	全6回	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせながら、少しずつ強度を高めて心と身体のバランスを整えます。
健康法【高】	金	9：15～10：05	60歳以上 ※60歳未満も可	3,600円	全8回	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高齢者向けのプログラム。
フラダンス		11：45～12：35	一般	5,280円	全8回	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心。
ステップダンスエアロ		19：10～19：55	一般	5,280円	全8回	様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多くとりいれる有酸素運動※ステップ台は使いません。
ピラティス&リラクゼーション		20：05～20：50	一般	5,280円	全8回	全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し最後に気持ちよく筋肉をほぐします。

妙正寺 特別ふらっと教室

1か月毎の募集となり、毎月1日～15日の期間オンライン・ハガキで教室募集を行います。
教室開始30分前より受付にてプログラム参加費をお支払いいただきます。★会場：小体育室
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。
空きがある場合は追加募集を行います。詳細はホームページをご確認ください。

ハガキ記入例申込

【往信用 表面】

〒167-0033
杉並区清水3丁目20番12号
妙正寺体育館

【往信用 裏面】

記入しないよう
お願ひいたします

【返信用 表面】

〒000-0000
（お返書の氏名を
正確に記入）

【往信用 裏面】

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)
④住所
⑤電話番号
⑥杉並 在住/在学
在勤/区外
いずれかを明記

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容
ロコモ予防体操	火	9：10～9：55	50歳以上 ※50歳未満も可	各720円	18名	加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます。
パワーヨガ	水	19：10～19：55	一般	各720円	23名	いくつかのポーズを連動させながら動き、心地よく汗を流せるクラス。
静☆ヨガ		20：05～20：50	一般	各720円	23名	日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか？
ヨガ	第2・4土	10：30～11：20	一般	各800円	25名	様々なポーズや呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。
ボディメイクエクササイズ		9：15～10：05	一般	各800円	18名	体型の改善や身体のシェイプアップを目的としたクラス。
エナジーフィットネス		10：30～11：20	一般	各800円	25名	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果の高いプログラムです。音楽に合わせて楽しく心地よい汗を流しましょう！
一番脂肪リ	第1・3日	11：45～12：35	一般	各800円	25名	楽しく余分な脂肪を燃やすエクササイズで、理想の体型に近付けましょう！中高齢者向けのプログラム。
おなかスッキリ		9：15～10：05	一般	各800円	25名	音楽に合わせて気持ち良く汗を流しながら、おなか周りを集中的にスッキリ！メタボの気になる方にピッタリのクラス。
ピラティス		10：30～11：20	一般	各800円	25名	深い呼吸と深層部の筋肉を意識しながらトレーニングしていきます。
ヨガ		11：45～12：35	一般	各800円	25名	静と動のポーズを組み合わせで動き、心地よい音楽と共に汗を流すことで、体も心もスッキリ爽快！

☀️ 妙正寺 夏のイベント情報

小学生フラダンス教室

【日 程】7月21日(木) ～ 8月8日(月)
13：45～14：45【月・木週2回開催、全6回】

【室 場】小体育室(初回のみ会議室) 【参加費】 8,250円

【対 象】小学生【定 員】12名



◀小学生フラダンス教室申込方法▶

7/1(金)9：00～7/10(日)までオンライン申込(先着順)
7/12(火)以降、空きがある場合電話or窓口申込可☎ 03-3399-4224)

オンライン
申込はこちら



納涼ドミノ大会

【日 程】8月6日(土) 13：30～16：00(予定)

【室 場】小体育室【参加費】参加者おひとりにつき500円

【対 象】3歳以上 ※小学生未満のお子さまは保護者の同伴が必要です
※1～2歳児は料金不要、人数のカウントなしとします

【定 員】4チーム(1チームあたり4～6名)



◀納涼ドミノ大会申込方法▶

7/21(木)9：30～ 窓口or電話申込(先着順) ☎ 03-3399-4224)
ご予約の際に、チーム人数・参加者名等をお伺いします。

受付方法：直接窓口にて受付(空きがある教室のみの募集となります)

※杉並区在住・在学・在勤優先申込の際は、**住所が確認できる本人確認書類(原本)**、**在勤・在学**
の確認書類(発行日から3ヶ月以内)をご提示ください。(例:在勤証明書・学生証等)

杉並区在住・在学・在勤優先期間

6月18日(土)9:00 ～ 6月24日(金)20:00

区外の方の申込開始

6月25日(土)9:30～

ハガキ申込

応募締切：毎月15日必着

「往復ハガキ」に必要事項を記入の上応募ください。
往復ハガキ1枚につき、1名様1コースのみ。また、
1コース1枚までお申し込み有効。

応募先：〒167-0033
杉並区清水3丁目20番12号 妙正寺体育館
「〇月特別ふらっと教室」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(教室初日)
④住所 ⑤電話番号
⑥杉並 在住/在学/在勤/区外 いずれかを明記

オンライン申込

申込期間：毎月1日～15日

結果は順次メールにてお知らせ
①HPまたは下記QRコードより
『教室オンライン申込』にアクセス
②利用者登録orログイン
③希望の教室を選択し応募

妙正寺オンライン申込QR



おいでよ！

上井草スポーツセンター & 妙正寺体育館 へ!!



2022

イベント大募集!!

オレンジ面は
妙正寺情報★

水色面は
上井草情報★

◆TAC杉並区上井草スポーツセンター◆

★＼早朝7：00～開場!!プール一般使用早朝利用スタート／★



7月18日(月・祝)～8月31日(水)



◀プール一般使用の利用方法について▶

- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限を設けており、定員を超えた場合は整理券を配布しております。
※おむつが取れた子からはいれます。小学3年生以下は大人(16歳以上)の方と入場してください。(大人1名につきこども3名まで)
※更衣室内の混雑を回避する為、予めご自宅で着着用のうへご来館いただきますようお願いいたします。
詳しくは上井草スポーツセンターまでお問い合わせください

短期集中型!



速成
水泳教室



◀1次募集▶◆オンライン申込◆

- ①ホームページまたは右のQRコードよりアクセス
②対象のイベントを選択し該当の日にちを選択
③必要事項を入力し、申込
申込後、予約確認メールが届きます。

※同じ教室に重複して申込があった場合は無効とさせていただきます。
※定員に達した場合は抽選とさせていただきます。
※「@select-type.com」からのメールが受信出来るようドメイン設定を必ず行って下さい。



◀2次募集▶◆直接窓口にて受付◆

(空きがある教室のみの募集となります)

◀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出来る方
なお、お申込みは**教室初日年齢・学年**となります。
※練習時間の中には、更衣室誘導・準備体操・シャワー等の時間も
含みます。レッスン終了後は順番に着替え誘導いたします。

※指定水泳帽子をお持ちでない方は別途水泳帽(310円)をご用意
いただきます。
※着水の指定はございません。
※泳力に合わせてグループレッスンを行います。



〈1・2期／1コース全4回〉料金 5,450円 〈3期／1コース全3回〉料金 4,080円

期間	コース 記号	コース	対象	時間	定員	申込時の泳力基準	到達目標	応募締切
1期 7/26(火) 7/29(金)	A	水慣れ	小学生	7:45 ～ 8:45	10	初めて～バタ足5m以下	水慣れから、顔つけ、バタ足、クロールの動作まで	◀応募締切▶ 6/20(月)9:00～ 7/3(日)23:59 オンライン申込
	B	クロール			20	バタ足5m～ 呼吸なしクロール7m以下	クロールの手回し～ 呼吸動作の導入	
	C	平泳ぎ		8:45 ～ 9:45	10	呼吸してクロール25m以上	キック・ブル(手の動き)の 導入から平泳ぎの基礎まで	
	D	幼児	3～6歳 未就学児	13:10 ～ 14:10	20	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、 顔つけ、バタ足、クロールの 手の動作まで	
2期 8/2(火) 8/5(金)	E	水慣れ	小学生	7:45 ～ 8:45	10	初めて～バタ足5m以下	水慣れから、顔つけ、バタ足、クロールの動作まで	◀結果発表▶ 7/7(木) 以降メールにて 順次お知らせ
	F	クロール			20	バタ足5m～ 呼吸なしクロール7m以下	クロールの手回し～ 呼吸動作の導入	
	G	平泳ぎ		8:45 ～ 9:45	10	呼吸してクロール25m以上	キック・ブル(手の動き)の 導入から平泳ぎの基礎まで	
	H	幼児	3～6歳 未就学児	13:10 ～ 14:10	20	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、 顔つけ、バタ足、クロールの 手の動作まで	
3期 8/8(月) 8/10(水)	I	水慣れ	小学生	7:45 ～ 8:45	10	初めて～バタ足5m以下	水慣れから、顔つけ、バタ足、クロールの動作まで	◀二次募集▶ 7/22(金)10:00～ 直接窓口にて申込 ※空き枠は7/21昼頃 ホームページにて発表
	J	クロール			20	バタ足5m～ 呼吸なしクロール7m以下	クロールの手回し～ 呼吸動作の導入	
	K	平泳ぎ		8:45 ～ 9:45	10	呼吸してクロール25m以上	キック・ブル(手の動き)の 導入から平泳ぎの基礎まで	
	L	幼児	3～6歳 未就学児	13:10 ～ 14:10	20	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	水遊びを中心に水慣れをし、 顔つけ、バタ足、クロールの 手の動作まで	

上井草スポーツセンター・妙正寺体育館は、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 短期フロア教室

継続参加者が優先の為、お申し込みいただけない場合がございます。予めご了承ください。

会場：会議室 ☆は小体育室

教室名	曜日	時間	対象	料金	回数	教室内容
かんたんエアロ9	月	09:00-09:50	一般	4,620円	全7回	基本のステップを中心にリズムを楽しんで！初めての方でも安心です。
【初級】健康法【高】		10:00-10:50	60歳以上	3,150円	全7回	ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランスよく体を動かし、調子を整えます。 ※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
オリジナルヨガ		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
エアロ&コンディショニング		12:00-12:50	一般	4,620円	全7回	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。
ピラティス		13:00-13:50	一般	4,620円	全7回	深い深呼吸と深層部を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！
バレトン(女性限定)		19:00-19:50	一般	4,620円	全7回	音楽に合わせて行うフィットネス&バレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。
ストレッチ&ピラティス		20:00-20:50	一般	4,620円	全7回	一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を穏やかに整えます。
ヨガ	火	9:00-9:50	一般	5,280円	全8回	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
オリジナルヨガ10		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
オリジナルダンス		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。
肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	3,150円	全7回	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。 介護予防にも効果的。※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
ダンベルシェイプハード		13:00-13:50	一般	4,620円	全7回	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。
成人バレエ(初級女性)		18:45-19:35	中学生以上	5,280円	全8回	バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。
オリジナルヨガ20		20:10-21:00	一般	5,280円	全8回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
かんたんステップ☆	水	09:00-09:50	一般	5,280円	全8回	初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。
かんたんエアロ☆		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。
ヨガ		11:00-11:50	一般	4,620円	全7回	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
ピラティス12		12:10-13:00	一般	4,620円	全7回	深層部を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。
アロマストレッチ		13:10-14:00	一般	4,620円	全7回	アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。
ボディリフレッシュ		14:10-15:00	一般	4,620円	全7回	ダンベル・チューブ・自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪
ピラティス19		19:00-19:50	一般	5,280円	全8回	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！
ファットバーンシェイプ		20:00-20:50	一般	5,280円	全8回	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。
【中級】健康法☆	木	09:00-09:50	一般	3,300円	全5回	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。
ピラティス☆		10:00-10:50	一般	3,300円	全5回	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！
ジャズダンス		11:10-12:00	一般	3,300円	全5回	リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。
ボディシェイプ		12:10-13:00	一般	3,300円	全5回	ダンベル・チューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。
骨盤エクササイズ		13:10-14:00	一般	3,300円	全5回	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。
肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00	60歳以上	2,250円	全5回	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。 介護予防にも効果的。※対象年齢以外の方もご参加いただけます。
太極拳(初級)		15:15-16:05	一般	3,300円	全5回	緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。
太極拳(中級)	金	16:30-17:20	一般(経験者)	3,300円	全5回	太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。
ヨガ		19:00-19:50	一般	3,300円	全5回	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
ダンベルシェイプ		20:10-21:00	一般	3,300円	全5回	ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ！！
オリジナルヨガ9		09:00-09:50	一般	5,280円	全8回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
骨盤エクササイズ		10:00-10:50	一般	5,280円	全8回	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。
シニア体操【高】		12:00-12:50	一般	3,150円	全7回	高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。
オリジナルヨガ14		14:00-14:50	一般	4,620円	全7回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
オリジナルヨガ19	土	19:00-19:50	一般	5,280円	全8回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
ラテンダンス		20:10-21:00	一般	5,280円	全8回	簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう。
ダンベルシェイプハード		11:10-12:00	一般	3,960円	全6回	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。
バランスシェイプ		12:10-13:00	一般	3,960円	全6回	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行なうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。
オリジナルヨガ		13:10-14:00	一般	3,960円	全6回	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。
格闘技シェイプ		14:10-15:00	一般	3,960円	全6回	パンチやキックなどの格闘技の簡単な動きを取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加いただけます。
リラックス・ヨガ		15:15-16:05	一般	4,620円	全7回	リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
はじめてHIPHOP	日	17:00-17:50	一般	5,280円	全8回	HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。
HIPHOP		18:00-18:50	一般	5,280円	全8回	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。
ヨガ		09:00-9:50	一般	4,620円	全7回	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。
ボディシェイプ		10:10-11:00	一般	4,620円	全7回	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。
ボクシングシェイプ		11:10-12:00	一般	3,960円	全6回	正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。
アロマストレッチ		12:10-13:00	一般	3,960円	全6回	アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。ハードに動いた後にもお勧めです！
健康いきいき体操		13:10-14:00	一般	3,960円	全6回	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を通越せる身体作りを目指します。
ファットバーンシェイプ	日	14:10-15:00	一般	3,960円	全6回	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。
初めてのピラティス		15:30-16:20	一般	3,960円	全6回	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！
リセットアロマストレッチ		16:40-17:30	一般	3,960円	全6回	アロマの香りに包まれて、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。一週間の疲れをリセットしましょう。

7月から8月までの期間で開催する登録制の教室です。料金は初めに一括してお支払いいただきます。※一般とは【15歳以上(中学生を除く)】

上井草 夏のイベント情報

マット運動 ～回転技に挑戦しよう～

【日程】7月18日(月・祝)

①13:30～15:00 ②15:15～16:45

【室 場】小体育室 【参加費】各800円

【対 象】後転ができる小学生

【定 員】各15名 ※両方申込可ですが、①②は同じ内容になります。

＜マット運動イベント申込方法＞

7/1(金)9:00～7/8(金)23:59までオンライン申込。定員を超えた場合は抽選となります。当落結果は7/11(月)以降、順次メールにてお知らせいたします。

たくさん汗をかいて！

夏バテなんか吹き飛ばそう！！

【日程】7月18日(月・祝)

①ダンベルシェイプハード 9:00～10:00

②初めてのピラティス 10:10～11:00

③サーキットトレーニング 11:10～12:00

④ファットバーンシェイプ 12:10～13:10

【室 場】小体育室 【参加費】各800円 【定 員】各40名

【対 象】15歳以上(中学生除く) ※①③④は室内シューズをお持ちください

＜夏バテなんか吹き飛ばそう！！申込方法＞

7/1(金)9:00～7/16(土)18:00までオンライン申込(先着順)
7/17(日)以降、空きがある場合電話or窓口申込可(☎ 03-3390-5707)

バレーボール教室～家庭婦人クラス～

【日程】7月7日(木) 17:15～18:45

【室 場】体育館 【参加費】1,140円

【対 象】高校1年生以上の女性 【定 員】24名

※室内シューズをお持ちください

バレーボール教室～小中学生クラス～

【日程】7月28日(木) 17:15～18:45

【室 場】体育館 【参加費】850円

【対 象】小学1年生～中学3年生 【定 員】24名

※室内シューズをお持ちください

＜バレーボール教室申込方法＞

6/17(金)10:00～直接窓口or電話申込(先着順) (☎ 03-3390-5707)

上井草 ふらっと教室

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	教室内容
子連れヨガ	月	14:00～14:50	未就学児の子と母	1,070円	8組	正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス ※未就学児のお子様1名同伴可
産後ボディケア	火	14:00～14:50	産後～1歳半の子と母			産後の骨盤の調整やボディシェイプ・機能回復を目的としたクラス
子連れヨガ	金	13:00～13:50	未就学児の子と母			正しい呼吸法とポーズで体の内側から鍛えるヨガの基本クラス ※未就学児のお子様1名同伴可

TAC杉並区上井草スポーツセンター

住所 〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

TEL 03-3390-5707

開館時間 月～土曜日 9:00～22:30
日・祝 9:00～21:00

※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。

休館日 毎月第3木曜日・年末年始

※第3木曜日が休日の場合、翌日金曜日が休館日となります。

※他に施設保守等で臨時休館する場合もあります

最新情報はホームページをご覧ください♪
https://www.suginami-ttm.com/

新型コロナウイルス
感染防止のために

離れよう

マスクをしよう

手をあらおう

消毒をしよう

会話を控えよう

換気を徹底しています

毎日熱を測っています

マスクを着用しています

点検を徹底しています

消毒作業をしています

飛沫防止用に風立を
設置しています

社会情勢により、イベント等が
休講となる場合もございます。
予めご了承ください。

指定管理者TAC・FC東京・MELTEC共同事業体は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、【個人情報保護方針】を定め、実行し維持いたします。個人情報保護方針及び個人情報についての詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認下さい。

オンライン国際交流 ～フィリピン～

【日程】8月11日(木・祝)

①10:30～11:30 ②13:00～14:00

【室 場】会議室 【参加費】各1組1,100円

【対 象】①未就学児と保護者 ②小学生と保護者

【定 員】各8組(16名) ※室内シューズ(上履き可)をお持ちください。

＜オンライン国際交流イベント申込方法＞

7/21(木)9:00～8/10(水)18:00までオンライン申込のみ。

◆オンライン申込方法◆

①ホームページまたは右のQRコードよりアクセス

②対象のイベントを選択し該当の日にちを選択

③必要事項を入力し、申込

申込後、予約確認メールが届きます。

※重複して申込があった場合は無効とさせていただきます。

※「@select-type.com」からのメールが受信出来るようドメイン設定を必ず行って下さい。

かみいぐさ納涼祭 8月11日(木・祝)

お祭りイベント開催♪

詳細は7月中旬以降ホームページにて

お知らせいたします★

お楽しみに♪

FC東京 担当イベント ★ 毎月開催中 ★

イベントは毎月開催中!
ホームページの『イベント情報』をチェック!!



教室開始30分前より総合受付にてプログラム参加費をお支払いいただきます。
※先着順満員となった時点で受付終了となります。予めご了承ください。
※祝日・設備点検等で開催がない日もございます。詳しくはHPブログ欄のスクール(教室)情報一覧をご確認ください。

上井草 スポーツセンター スクール 公式LINE



TAC杉並区上井草スポーツセンターの
スクール情報・イベント情報をお知らせ!
QRコードから友だち登録をお願いします♪



公式Twitter

混雑状況などをお知らせ♪

公式フェイスブック

仲間同士の交流を深めよう♪