

上井草サッカースクール 2023年度 スクール生募集中!

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

9月体験会開催!! 申込方法・詳細はホームページへ!

9月イベント情報!参加者大募集!!

開催日	イベント名	対象	開催時間	定員	参加費	会場
9/13(水) 9/20(水) 9/27(水)	ブレキッズ&ミニーサッカー教室	①2歳とその保護者 ②3~4歳とその保護者	①9:10~10:00 ②10:05~10:55	15組	570円	3階小運動場
9/12(火) 9/26(火)	幼児・児童のボールゲーム教室	①4歳~未就学児 ②小学1~3年生	①15:10~15:55 ②16:05~16:50	20名	690円	
9/7(木) 9/14(木)	年少サッカー教室	年少	15:20~16:00	15名	800円	
9/9(土)	女性のためのサッカー・ボール運動教室	女性(中学生以上)	13:15~14:45	25名	800円	

申込はコチラ **オンラインにて先着順** 一次募集7/21~8/26 二次募集8/28~

トレーニングルーム 豊富なマシンと、体力や目的に合わせたメニューをご用意しています!!

筋力トレーニングマシン 19台17種目
エアロバイク 8台 | その他有酸素マシン 6台

利用時間 月~土 9:00~22:20 / 日・祝 9:00~20:50
利用料金 500円/回

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、

個人利用料金 体育館・小体育室 区立温水プール共通のプリペイドカードもご用意しています。

レンタルロッカー(月極・有料) バドミントンのシャトル(筒ケース)やシューズ等入ります。ちょっとした道具を収納するのにとっても便利!

子ども運動広場 一般使用のご案内

ボールでチャレンジ 毎月第4土曜日 11:00~13:00

産後ボディケア 毎月第3木曜日、年末年始 他に施設保守などで臨時休場有

TAC 杉並区 上井草スポーツセンター

TEL 03-3390-5707 月曜日~土曜日=9:00~22:30 日曜日・祝日=9:00~21:00

上井草スポーツセンター はりきゅう院・整骨院

【個人情報保護方針】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、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持いたします。

TAC 杉並区 上井草スポーツセンター

定期制教室

2023年9月スタート!

教室参加者大募集!!

詳細は中面!!

定期教室のお知らせ

2023年8月11日(金・祝)23:59まで受付。

教室オンライン申込はコチラ

- ホームページ画面より「教室オンライン申込」をクリックします
- 利用者登録を行います
- 登録、ログイン後、希望の教室を選択し応募します

※オンライン申込での二次募集は行いません。 ※当落に関してはマイページからも確認できます。 結果発表 8月19日(土)以降、順次メールにてお知らせいたします。

ハガキ申込

「往復ハガキ」に必要事項をご記入の上ご応募ください。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。

●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
●定員を超えた場合は杉並区民(在住・在学・在勤者)を有りに抽選させていただきます。
●お電話でのお申し込み・ご予約はできません。予めご了承ください。
●「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あります。ご了承ください。
●結果発表：8月19日(土)以降、返信用ハガキにてお知らせいたします。
●2次募集：8月28日(月)9:30~先着順
※総合受付に直接お越しください
応募締切 **8月11日(金・祝) 必着**

ふらっと教室

ステップアップエクササイズ 産後ボディケア 子連れヨガ

「ふらっと教室」は、当日の手続きのみで参加できる1回制の教室プログラムです。お申し込み 参加当日に券売機で利用券を購入の上、総合受付にお越しください。

http://www.suginami-ttm.com ホームページもご覧ください!

公式Twitter 公式フェイスブック

プール的一般使用は、7月17日(月・祝)~8月31日(木)までの期間、早朝7:00~開場します。

温水プール(1時間) ●大人:250円 ●小人:130円(4歳~中学生)

