

2024年

夏のイベント

参加大募集!!

夏休み 速成教室

一次募集 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ください。

教室オンライン申込



二次募集 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)

〈1コース全4回〉料金5,450円 ※クロール25・平泳ぎクラスは申し込み時の泳力が満たない場合、指導安全上参加をご遠慮いただきます。

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まれます。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。

※水着の指定はございません。

※申し込み時の泳力に合わせてグループレッスンをを行います。

※オムツの外れている方

応募締切

6/30(日)
23:59〆切

結果発表

7/5(金)以降

二次募集

7/19(金)10:00～

※空き枠は7/18屋頂HPにて発表

期間	コース 記号	コース	対象	時間	定員	申込時の泳力基準	認定級	到達目標
7/23(火) 7/26(金)	A	水慣れ～ クロール	小学生	7:55～8:50	60	初めて～ 呼吸なしクロール7m以下	1～6級	水慣れから顔つけ、けのび・バタ足 クロールの手回し～呼吸動作の導入
	B	幼児	3～6歳 未就学児	9:05～10:00	30	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	1～5級	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
	C	クロール25	小学生	10:15～11:10	30	呼吸してクロール10m以上	7・8級	クロールの正しい呼吸動作の習得 呼吸ありクロールで25m完泳
7/30(火) 8/2(金)	D	水慣れ～ クロール	小学生	7:55～8:50	60	初めて～ 呼吸なしクロール7m以下	1～6級	水慣れから顔つけ、けのび・バタ足 クロールの手回し～呼吸動作の導入
	E	幼児	3～6歳 未就学児	9:05～10:00	30	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	1～5級	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
	F	平泳ぎ	小学生	10:15～11:10	20	呼吸してクロール25m以上	9級以上	キック・プル(手の動き)の導入から 平泳ぎの基礎まで
8/5(月) 8/8(木)	G	水慣れ～ クロール	小学生	7:55～8:50	60	初めて～ 呼吸なしクロール7m以下	1～6級	水慣れから顔つけ、けのび・バタ足 クロールの手回し～呼吸動作の導入
	H	幼児	3～6歳 未就学児	9:05～10:00	30	初めて・水慣れ～ 面かぶりクロール	1～5級	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
	I	平泳ぎ	小学生	10:15～11:10	20	呼吸してクロール25m以上	9級以上	キック・プル(手の動き)の導入から 平泳ぎの基礎まで

温水プール

7/15(月・祝)～8/31(土) 朝7:00よりオープン

●ご利用料金(1時間) 大人:250円 子ども:130円(4歳～中学生)

できた の笑顔がいいね!

幼児・子どもプール教室開催!

お子様の年齢・レベルにあわせて楽しく上達するように、指導いたします!

一部クラスのご紹介!

初めてアヒル

火 15:55~16:50 水 13:55~14:50

[対象級] なし(3歳~未就学児)

・5,450円/月4回の場合

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 14:55~15:50

[対象級] 1~5級 [対象年齢] 3歳~未就学児 (オムツがとれているお子様)

・5,450円/月4回の場合 実施回数によって変動します。

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。

水慣れができた方
こちらへ!!

ニコニコひよこアクア

土 10:55~11:50

[対象級] なし(2歳半~4歳のお子様とその保護者)

・2,720円/月2回
・4,080円/月3回] 選択できます。

親子で水慣れを行います。
スキンシップや水への興味を上げるのに最適です。

ジュニア水泳B

水 木 金 16:55~17:50 土 15:55~16:50

[対象級] 8~12級 [対象年齢] 小中学生

・5,450円/月4回の場合 実施回数によって変動します。

クロール25mから当センターの練習基準に沿って
4種目完泳を目標に練習します。

クロールができた方
こちらへ!!

Point

できた

がちゃんと実感できる! 認定級導入

(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。

級	内 容	級	内 容	級	内 容
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。	8級	クロールが15m泳げたので、クロールの25m完泳を目指します。	4級	伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。
11級	平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。	7級	クロールの呼吸が出来たので、クロールの15m完泳を目指します。	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。
10級	背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。	6級	面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。	2級	顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。
9級	クロールが25m泳げたので、背泳ぎの練習をします。	5級	面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。	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、優劣を決めるものではありません。

さらに
上達を
めざすなら!

育 成

*開催日(週6回)自由参加できます

地域の大会出場を目指します。より速く、よりきれいな泳ぎを身につけます。

対 象

個人メドレー
2分10秒以内

時 間

[月~金] 18:00~18:55
[土] 17:00~17:55

月 会 費

8,380円/月

※記載の金額は全て税込表記となります。

TAC杉並区 上井草スポーツセンター

TEL.03-3390-5707

〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号

(利用時間) 月~土曜日 9:00~22:30

日曜・祝日 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。



ホームページも
ご覧ください!
施設紹介・教室内容・
イベント情報について、
新しい情報が随時更新される
ようになりました。



動画配信
サービス
おうちで出来る
運動を毎月更新!

<http://www.suginami-ttm.com>

【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。①個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした目的の範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報を法令による等正当な理由がない限り第三者に開示、提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して、「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは【TAC杉並区上井草スポーツセンター】電話:03-3390-5707 FAX:03-3395-3702 住所:〒167-0023 杉並区上井草3丁目34番1号 利用時間:月曜日~土曜日=午前9時~午後9時30分 日曜日・祝日=午前9時~午後9時 毎月第3木曜日は休館、年末年始を除く。