

TAC杉並区上井草スポーツセンター・TAC杉並区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。

TAC杉並区 上井草スポーツセンター
TAC杉並区 妙正寺体育館



参加者大募集!!



※イメージ画像です

お申し込み方法 ★オンライン申込、窓口申込、ハガキ申込 のどれかで申し込みください。

オンライン申込

2025年11月30日(日)23:59まで受付。

① 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

② 希望の教室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。

教室オンライン申込はコチラ

上井草スポーツセンター教室

妙正寺体育館教室



ホームページからも
お申し込みできます



当選発表 12月5日(金)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限 12月5日(金)～12月25日(木)

窓口申込

◎返信用のハガキを持参のうえ、窓口の応募用紙にご記入ください。

ハガキ申込

◎「往復ハガキ」に必要な事項をご記入の上ご応募ください。

往信用 表面 ●上井草 返信用 裏面

〒167-0023
TAC杉並区
上井草スポーツセンター
「1月開始定期教室」宛

お記入しないよう
お願いいたします

往信用 表面 ●妙正寺 返信用 裏面

〒167-0033
TAC杉並区
妙正寺清水3丁目20番12号
「1月開始定期教室」宛

お記入しないよう
お願いいたします

申込締め切り 11月30日(日)必着

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)を有利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ので使用しないでください。

返信用 表面 往信用 裏面

〒000-0000
区
様

①教室名
②曜日・時間
③参加者氏名
フリガナ・性別
年齢(教室初日現在)
④住所
⑤電話番号
⑥杉並区在住
杉並区在住
杉並区在住
区外
のいずれかを明記

当選発表 12月5日(金)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。

2次募集 12月20日(土)9:30～先着順 総合フロントにて

応募先

〒167-0023
杉並区上井草3丁目34番1号
TAC杉並区 上井草スポーツセンター
「1月開始 定期教室」宛

〒167-0033
杉並区清水3丁目20番12号
TAC杉並区 妙正寺体育館
「1月開始 定期教室」宛

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。



TAC杉並区 妙正寺体育館

TEL.03-3399-4224

〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号

(利用時間) 月～土曜日 9:00～21:00

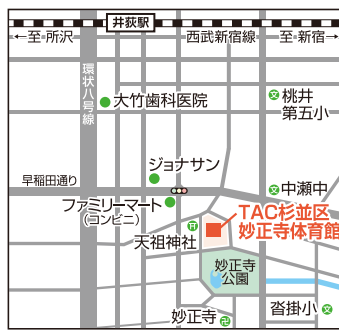
日曜・祝日 ※テニスコート 9:00～17:00

※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2木曜日・年末年始

※第2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。



【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個人情報保護を確保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個人情報保護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、お客様ご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保護に関するお問い合わせは【TAC杉並区上井草スポーツセンター】電話:03-3390-5707 FAX:03-3390-5702 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10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。【TAC杉並区妙正寺体育館】電話:03-3399-4224 住所:〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 利用時間:午前9時～午後9時(テニスコートは午前9時～午後5時) 毎月第2木曜日は休館、年末年始を除く。



年末年始休館日

上井草スポーツセンター

妙正寺体育館

12月29日(月)～1月3日(土)

※12/28(日)・1/4(日)は
9:00～21:00で開館
いたします。

12月28日(日)～1月4日(日)

施設保守

〔プール休場〕換水、清掃

※その他の施設は
ご利用いただけます。

11月17日(月)～11月23日(日)



© FC TOKYO

空き状況はHPにて
ご確認ください。

HP



FC東京 指導担当

上井草サッカースクール

6,620円/月

クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名
年長		20名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生	17:40～18:50	24名
小学5年生	17:40～18:50	24名
小学6年生		24名

クラス	時間	定員
年少	15:20～16:00	12名
年中	15:20～16:10	18名
年長		18名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生		24名
小学5年生	17:40～18:50	24名
小学6年生		24名

クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名
年長		20名
小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生	16:20～17:20	24名
小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生		24名
小学5年生	17:40～18:50	24名
小学6年生		24名

上井草スポーツセンター 庭球場

2025年10月1日(水)から、庭球場が4面利用できるようになりました。



成人通年プール

新設クラス!

成人水泳教室

水曜日 11:55～12:55 初中級

(対象) 4泳法の基礎動作を習得したい方

詳しくはHPを
ご覧ください!



個人利用の方へ
施設のご案内

杉並区民
以外の方も
ご利用可能

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・小体育館・プール・トレーニングルームを開放しています。

個人利用料金

体育館・小体育館

※日程・時間・種目については各施設へお問い合わせください。

大人 200円 小・中学生 100円

プール

大人/1時間 250円 4歳～中学生 130円

減額証提示

・65歳以上の方
・障がい者の方

全日減額利用

レンタルロッカー
(月極・有料)

バドミントンのシャトル(簡ケース)や
シューズ等
入ります。

ちよっとした道具を
収納するのにとても便利!

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 14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

※利用時間は変更になる場合がございます。

※利用は15歳以上の方
(中学生を除く)となります。

利用料金 500円/回

減額証提示 65歳以上(区民) 250円/回

障がい者の方 250円/回

【2025年10月1日より】全日

- 事前予約は不要です。券売機で施設利用料500円券をご購入の上、直接トレーニングルームまでお越しください。
- トレーニングをする際には、動きやすい服装と室内シューズをご持参ください。※シューズはレンタルあり(有料)

上井草 ふらっと教室

その他にも中面の、もふらっと教室として参加可

燃焼系ボクシングエクササイズ

日曜日 16:40～17:30

会場 会議室

対象 16歳以上

定員 10名 料金 1回 1,200円

ボクシングの動作を取り入れた
有酸素運動。
初めての方にも安心です。

ステップアップエクササイズ

火曜日 13:00～13:50

会場 温水プール

対象 16歳以上

定員 10名 料金 1回 800円

浮力を使って個人の運動機能に
合わせ無理なく体を動かします。

フレイル予防体操

月曜日 14:00～14:50

会場 会議室

対象 高齢者(18歳以上の方も参加可)

定員 20名 料金 1回 500円

運動により身体的機能や
知能低下を予防していくクラス。

予約なしで
参加OK!

当日の
お支払いのみ

参加の
流れなど



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。

http://www.suginami-ttm.com

TEL 03-6913-8701

HP https://ami.gr.jp/

※記載の金額は全て税込表記となります。