

成人子ども教室

2026年4月

START!

参加者大募集

TAC杉並区上井草スポーツセンターは指定管理者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

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

オンライン申込

2026年3月2日(月)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

ホームページからお申し込みできます

妙正寺体育館教室

当選発表 3月6日(金)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限 3月8日(日)～3月31日(火)

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

85 往信

〒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
4月開始 定期教室宛

記入しないよう
お願いいたします

返信用 表面 往信用 裏面

85 返信

〒000-0000 区

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・杉並区在勤・杉並区在学・区外のいずれかを明記

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ございますので使用しないでください。

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 「4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。

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>

【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個人情報保護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。

FC東京 指導担当

上井草サッカースクール

上井草サッカースクールの体験会を実施中!

体験会はお電話にてお申し込みください。

空き状況はHPにてご確認ください。

FC TOKYO

それぞれ目的や体力に応じて誰もが楽しめる教室です。この機会に、サッカー・スポーツの楽しさを体験してみよう!

6,620円/月

月曜日			水曜日			金曜日		
クラス	時間	定員	クラス	時間	定員	クラス	時間	定員
年中	15:20～16:10	20名	年少	15:20～16:00	12名	年中	15:20～16:10	20名
年長		20名	年中		18名	年長		20名
小学1年生	16:20～17:20	24名	小学1年生	16:20～17:20	24名	小学1年生	16:20～17:20	24名
小学2年生		24名	小学2年生		24名	小学2年生		24名
小学3年生	16:20～17:30	24名	小学3年生	16:20～17:30	24名	小学3年生	16:20～17:30	24名
小学4年生		24名	小学4年生		24名	小学4年生		24名
小学5・6年生	17:40～18:50	24名	小学5年生	17:40～18:50	24名	小学5年生	17:40～18:50	24名
スクール選抜小学4・5・6年生		24名	小学6年生		24名	小学6年生		24名

※4～9月の開催時間は上記と異なります。詳しくは上井草スポーツセンターのHPにてご確認ください。

スクール生募集中!! 指導担当はワセダクラブ

バスケットボールスクール

曜 日 毎週水曜日(第1水曜日は休み)

時 間 17:00～19:00

対 象 小・中学生(全学年)

料 金 4,740円/月

体験お申し込み

お申し込みお問い合わせ TEL.03-3301-5930 (ワセダクラブ事務局)

Teddy Bears キッズチア!

初心者から楽しく練習し元気に応援・発表しています!

曜 日 毎週水曜日

時 間 15:10～/16:20～/17:30～

対 象 幼児(年中)～/小学生/4年生～中学生

料 金 各6,600円/月
※別途ユニフォーム代等が必要となります。

体験お申し込み

お申し込みお問い合わせ TEL.080-3159-9696

Giants Method Baseball Academy 上井草ベースボールアカデミー

上井草ベースボールアカデミーは上井草スポーツセンターが主催する野球教室です。指導はシミズオクトベースボールアカデミーが担当します。シミズオクトベースボールアカデミーはジャイアンツアカデミーの指導プログラムに沿って運営しております。

毎週火曜日 上井草スポーツセンターグラウンドにて開催
※ご入会の受付は、杉並区民の優先とさせていただきます。

年中・年長(幼児コース 15:00～16:00)
1年生(1・2年生コース 15:55～16:55) 入会受付中!

※他の学年は現在キャンセル待ちの登録になります。

見学も随時受付中! 詳細は事務局までお気軽にお問い合わせください。

①月会費:6,600円 ②登録費:3,300円
※入会時のみ

お申し込み方法 ジャイアンツHPにて受付中▶
<http://www.giants.jp/G/academy/>

お問い合わせ 一般財団法人 シミズオクトベースボールアカデミー
TEL.03-5937-4074

個人利用の方へ 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、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。

杉並区民以外の方もご利用可能

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

トレーニングルーム

筋力トレーニングマシン 14台17種目
その他 エアロバイク8台 有酸素マシン6台
利用時間 月～土 9:00～22:20
日・祝 9:00～20:50
15歳以上の方(中学生を除く) 500円/回

減額証 (杉並区在住・在勤の65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方) 作成・提示で半額になります。 ※作成には各種証明書の提示、申込書の記入が必要です。
登録カード (区内在住の高校生相当まで) 作成・提示で無料になります。 詳しくはお問い合わせください。

ふらっと教室

予約なしで参加OK!

当日のお支払いのみ

プログラム参加の流れなど

長寿応援ポイント

長寿応援ポイントとは? 高齢者が自らの力を発揮し、いきいきとした高齢期を過ごすことができるよう応援するとともに、その活動が自らの健康長寿を図り、さらにお互いの支えあいとなることを目的としています。認定を受けた活動に参加した方には、ポイントシールをお渡しします。
※杉並区HPより ※対象は60歳以上の杉並区民

健康いきいき体操

日曜日 13:10～14:00 (会場) 会議室

対象 16歳以上 筋トレやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。

定員 10名

料金 1回 1,200円

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 (16歳以上の方も参加可) 室内シューズ必要
運動により身体的機能や知能低下を予防していく教室です。

定員 20名

料金 1回 500円

ステップアップエクササイズ

火曜日 13:00～13:50 (会場) プール

対象 16歳以上 浮力を使って個人の運動機能に合わせ、無理なく身体を動かします。

定員 10名

料金 1回 800円

ママ＆ベビー ヨガ

水曜日 10:00～10:50 (会場) 会議室

対象 産後の母と子 (ハイハイくらいまで) ヨガと母子のスキンシップを通して産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫アップを目指します。

定員 10組

料金 1回 1,200円

その他、中面の🌻もふらっと教室として参加可

上井草スポーツセンター
はりきゅう院・整骨院

診療時間 【月～金】
午前9:30～12:30
午後3:00～ 8:00
【土・祝】
午前9:30～12:30
午後3:00～ 5:30
【休診日】
第3木曜・日曜

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。