

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 TAC杉並区 上井草スポーツセンター

2026年

夏のイベント 参加大募集!!

子ども
プール サッカー



夏休み速成教室

一次募集 6月1日(月)9:00～ オンライン申込

- ①ホームページまたは右の二次元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、お申込み
申込後、予約確認メールが届きます。
※同じ教室に重複してお申込み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なってください。

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。

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。
※練習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)をご用意いただけます。
※水着の指定はございません。
※お申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。
※お申し込みの枠外です。

応募締切

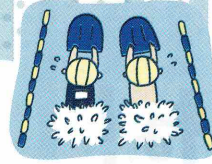
6/21(日)
23:59まで

結果発表

7/3(金)

二次募集

7/17(金)10:00～
総合フロント 到着順
※空き枠は7/16日(木)昼頃
HPにUP



プール夏季速成教室



料金 5,450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	認定級	到達目標
7/21(火) 7/24(金) (全4回)	A	水慣れ～クロール	小学生	7:55～8:50	65	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	35	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 ※申込時の泳力が満たない場合、参加をお断りすることがあります。	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
7/28(火) 7/31(金) (全4回)	D	水慣れ～クロール	小学生	7:55～8:50	65	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	水慣れ～クロール	小学生	9:05～10:00	65	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
	F	幼児	3～6歳未就学児	10:15～11:10	35	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
8/4(火) 8/7(金) (全4回)	G	水慣れ～クロール	小学生	7:55～8:50	65	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	35	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	25	呼吸してクロール25m以上 ※申込時の泳力が満たない場合、参加をお断りすることがあります。	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

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 (休館日) 毎月第3木曜日・年末年始

日曜・祝日 9:00～21:00

※社会情勢により開館時間変更になる場合があります。

※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があります。



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個人情報を選択かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないよう努めます。④個人情報保護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。