運営:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、東京フットボールクラブ株式会社、三菱電機ビルソリューションズ株式会社)
指定管理期間:2022年4月1日~2027年3月31日

# 2026年9月スタート定期制教室参加者募集!!

# TAC 杉並区妙正寺体育館

〒167-0033
杉並区清水3-20-12
TEL:03-3399-4224
HP:https://www.suginami-ttm.com

アクセスはこちら
外部サイトへリンクします

営業時間 9:00~21:00
※テニスコート 9:00~17:00

休館日 毎月第2木曜日・年末年始

## 定期制教室

9月~12月で開催する教室です。(実施時期・教室により回数は異なります)
教室の実施開催数は変更になる場合もありますので予めご了承ください
参加費は前納制で初めに一括してお支払い頂きます。

運動レベル
- ★ 緩い運動量で、どなたでも気軽に参加できます
- ★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
- ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労を味わえます
- ★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度
- ♪ 初心者向け
- ♪♪ 初級者向け
- ♪♪♪ 経験者向け

### 【会場】小体育室

高 マークがある教室はゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます

※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 料金 | 定員 | 初回日 | 内容 | レベル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 美・サルサ (くつ) | 火 | 10:05~10:55 | 15歳以上(中学生除く) | 13,860円(全14回) | 40名 | 9/8 | 陽気なラテンミュージックに合わせて踊り、ウエストとふくらはぎを美しいラインに♪ | ♪♪ |
| ボディシェイプ中級 (くつ) | 火 | 11:30~12:20 | 15歳以上(中学生除く) | 13,860円(全14回) | 35名 | 9/8 | ダンベルやチューブを使いながら音楽に合わせてシェイプアップ。 | ★★★ |
| 健康法 高 | 水 | 10:20~11:10 | おおむね60歳以上 | 6,750円(全15回) | 40名 | 9/9 | 筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高齢者向けのプログラム。 | ★~★★ |
| フラダンス | 水 | 11:45~12:35 | 15歳以上(中学生除く) | 14,850円(全15回) | 40名 | 9/9 | ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心。 | ★★~★★★ |
| 健康法 高 | 木 | 11:30~12:20 | おおむね60歳以上 | 5,850円(全13回) | 40名 | 9/3 | 筋力トレーニングを中心にストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高齢者向けのプログラム。運動強度が高いクラスです。 | ★★ |
| 健康法 高 | 金 | 9:15~10:05 | おおむね60歳以上 | 7,650円(全17回) | 40名 | 9/4 | 筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整える中高齢者向けのプログラム。初心者の方におススメです。 | ★ |
| ビューティーエクササイズ 女性限定 | 金 | 11:40~12:30 | 15歳以上(中学生除く) | 16,830円(全17回) | 40名 | 9/4 | ピラティス・ストレッチ・バレエの要素を取り入れた女性のためのエクササイズ。 | ♪♪ |
| ステップダンスエアロ (くつ) | 金 | 19:10~19:55 | 15歳以上(中学生除く) | 16,830円(全17回) | 40名 | 9/4 | 様々なジャンルの音楽に合わせて、ステップの動きを多くとりいれる有酸素運動。※ステップ台は使用しません。 | ★★★ |
| ピラティス&リラクゼーション | 金 | 20:05~20:50 | 15歳以上(中学生除く) | 16,830円(全17回) | 40名 | 9/4 | 全身のバランスを整えながらしなやかな身体づくりを目指し最後に気持ちよく筋肉をほぐします。 | ★★ |

## 特別ふらっと教室

1ヶ月毎の募集となり、毎月1日~15日の期間、オンラインまたはハガキで募集をおこないます。※セミプライベートピラティスのみ毎月1日より電話でのお申込みとなります。(9:00から先着順)
教室開始30分前より総合受付にて、参加費をお支払いいただきます。※祝日の開催はございません。

### 【会場】小体育室

★印は会議室で開催

※くつマーク がある教室は室内シューズが必要となります

高 マークがある教室はゆったりと無理のない教室内容で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます

長寿応援ポイント は長寿応援ポイント対象教室です

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 | 料金 | 定員 | 初回日 | 内容 | レベル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ロコモ予防体操 長寿応援ポイント (くつ) | 火 | 9:10~9:55 | おおむね50歳以上 | 720円/1回 | 30名 | 9/8 | 筋トレ、ストレッチ、エクササイズで全身を動かします。ボールやチューブを使用して普段使わない部位をほぐしていきます。 | ★ |
| ヨガ | 火 | 15:20~16:10 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/15 | 心から落ち着くことができるゆったりとした時間を過ごしましょう。初心者やカラダをほぐしたい方にもおすすめです。 | ★ |
| セミプライベートピラティス★ | 火 | 16:30~17:20 | 15歳以上(中学生除く) | 1,500円/1回 | 6名 | 9/8 | ピラティスの基本から丁寧におこないます。セミプライベートなので1人1人に合ったアドバイスで進めていきます。 | ★★ |
| 骨盤チューニング | 水 | 9:10~10:00 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 40名 | 9/9 | 骨盤をほぐし、ウエストをキレイに整えるマットエクササイズ。 | ★~★★★ |
| パワーヨガ | 水 | 19:10~19:55 | 15歳以上(中学生除く) | 720円/1回 | 35名 | 9/9 | 呼吸への意識をはじめとして、ひねりのポーズなど動きのあるものを取り入れていきます。 | ★★★ |
| 静☆ヨガ | 水 | 20:05~20:50 | 15歳以上(中学生除く) | 720円/1回 | 35名 | 9/9 | 日々の疲れからカラダを開放し、ストレスフリーな時間を体感しませんか?カラダの硬い方、慢性痛にお悩みの方におすすめ。 | ★ |
| はじめての太極拳 NEW | 金 | 10:30~11:20 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/4 | 太極拳初心者の為のクラス。基本動作の説明、練習と健康よもや話も織り交ぜながら足.腰.脳をしっかり使って未来の自分に期待! | ★~★★ |
| ボディメイクエクササイズ 長寿応援ポイント | 第2・4土 | 9:15~10:05 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 30名 | 9/12 | 体幹トレーニングを中心に、マットやボールを使用してお腹から脚のエクササイズをおこなっていくクラスです。 | ★ |
| エナジーフィットネス (くつ) | 第2・4土 | 10:30~11:20 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/12 | 有酸素運動と無酸素運動を栗化しながら身体を動かしていきます。背中から太ももにかけて鍛えていきます。 | ★★★ |
| 一番脂肪り (くつ) | 第2・4土 | 11:45~12:35 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/12 | スクワット等の動きを取り入れながらお腹から太ももの脂肪燃焼系エクササイズです。 | ★★~★★★ |
| おなかスッキリ 長寿応援ポイント (くつ) | 第1・3・5日 | 9:15~10:05 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/5 | 音楽に合わせ気持ちよく汗を流しながら、脂肪燃焼効果を高めて『おなかスッキリ』を目指しましょう!! | ★★ |
| ピラティス | 第1・3・5日 | 10:30~11:20 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/5 | 深い呼阪と深層部の筋肉を意識しながら体幹トレーニングをしていきます。 | ★~★★ |
| ヨガ | 第1・3・5日 | 11:45~12:35 | 15歳以上(中学生除く) | 800円/1回 | 35名 | 9/5 | 静と動のポーズを組み合わせて動き、心地良い音楽と共に汗を流すことで、カラダも心もスッキリ爽快!! | ★ |

## 申込方法: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 ★

**申込:7/17(金)9:00~8/5(水)23:59まで**

①下記QRコードを読み取りまたは、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登録・ログイン後、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こちら**
※外部サイトへリンクします

上井草 教室申込 / 妙正寺 教室申込

ホームページからもお申込みできます

当選発表:8/12(水)以降、順次メール・返信ハガキにてお知らせいたします
入金期間:上井草 8/13(木)~8/31(月)20:00
妙正寺 8/14(金)~8/31(月)20:00
二次募集:上井草 8/24(月)9:30~先着順 総合フロントにて
妙正寺 8/24(月)9:00~先着順 電話申込
※二次募集の申込方法は施設によって異なるので、詳細はホームページにてお知らせいたします

### ★ 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

**申込期間:7/17(金)~8/5(水)必着**

往信用 表面 上井草
85 往信
〒167-0023
杉並区上井草3-34-1
TAC杉並区
上井草スポーツセンター
『9月開始定期制教室』宛

返信用 裏面
記入しないようお願いいたします

返信用 表面
85 返信
〒○○○-○○○○
○○区○○○○○-○-○-○
○○ ○○○ 様

往信用 裏面
①教室名
②曜日・時間
③参加者氏名
フリガナ・性別
年齢(教室初回時)
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

往信用 表面 妙正寺
85 往信
〒167-0033
杉並区清水3-20-12
TAC杉並区
妙正寺体育館
『9月開始定期制教室』宛

返信用 裏面
記入しないようお願いいたします

**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)を優先に抽選させていただきます
- ●お電話でのお申込み・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

TAC杉並区 上井草スポーツセンター
〒167-0023 杉並区上井草3-34-1
TAC杉並区 上井草スポーツセンター
『9月開始定期制教室』宛

TAC杉並区 妙正寺体育館
〒167-0033 杉並清水3-20-12
TAC杉並区 妙正寺体育館 『9月開始定期制教室』宛

## 上井草・妙正寺ではその他の教室も開催中!! 詳細は各施設までお問い合わせください

外部サイトへリンクします

**施設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ます
https://www.suginami-ttm.com

**施設公式LINE**
◀◀◀ 上井草スポーツセンター
妙正寺体育館 ▶▶▶
※外部サイトへリンクします

【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起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お客様は事業体に対して、「国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:03-3399-4224 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。