運営：TAC・FEC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

2027年1月スタート定期制教室参加者募集!!

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
TEL:03-3390-5707
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　月～土曜日　9:00～22:30
日曜日・祝日　9:00～21:00

休館日　年末年始:12/29(火)～1/3(日)
※12/28(月),1/4(月)は21:00までの営業となります
毎月第3木曜日

定期制教室

1月～3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あらかじめご了承ください。
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

プール教室

※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。
練習時間の中には準備体操、シャワーの時間も含まれています。

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

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	初回日	内容	レベル
たっぷり燃焼水中運動	月	10:55～11:45	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	20名	1/4	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪を燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動		12:55～13:45	中高齢者	9,900円(10回)	20名	1/4	水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
はじめて水中運動		19:55～20:45	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	8名	1/4	初めて参加する方でも安心！水の特性を利用した運動をゆっくりペースでおこないます。	★★
アクアシルバー 高	火	9:40～10:30	60歳以上	4,950円(11回)	18名	1/5	ゆっくりとした動作でトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アクアビクス(火)		10:40～11:30	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	20名	1/5	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(火)		13:55～14:45	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	18名	1/5	水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動		18:55～19:45	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	15名	1/5	ちょっとハードに、水の中でのいろいろエクササイズ！	★★★★
のんびり水中運動 高	水	9:55～10:45	60歳以上	5,400円(12回)	15名	1/6	のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOKです。	★
アクアビクス(水)		12:55～13:45	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	25名	1/6	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
アクアビクス(木)	木	13:55～14:45	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	25名	1/7	水の特性を最大限に利用した水中で行うエアロビクス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	9:55～10:45	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	12名	1/8	ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
脂肪燃焼系アクア(金)		10:05～10:55	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	16名	1/8	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:05～11:55	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	20名	1/8	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
はつらつ燃焼系水中運動	土	10:55～11:45	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	15名	1/9	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
脂肪燃焼系アクア(土)		11:55～12:45	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	15名	1/9	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます	★★★★★

フロア教室 【会場】会議室/小体育室 ★印は小体育室で開催

※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
長寿応援ポイント『健康いきいき体操』は長寿応援ポイント対象教室です
ふらっと教室(1回制) 1回1,200円(当日先着10名)

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	初回日	内容	レベル
かんたんエアロ9	月	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	1/4	基本のステップを中心にリズムを楽しんで！初めての方でも安心です。	★～★★
【初級】健康法 高		10:00～10:50	60歳以上	4,500円(10回)	30名	1/4	ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かし、調子を整えます。	★★
オリジナルヨガ		11:00～11:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	1/4	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
エアロ&コンディショニング		12:00～12:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	1/4	有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★
ピラティス		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	1/4	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
バレトン 女性限定		19:00～19:50	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	25名	1/4	音楽に合わせて行うフィットネス＆バレエ＆ヨガの要素をMIXしたエクササイズ。	★★★
ストレッチ&ピラティス		20:00～21:00	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	30名	1/4	一日の終わりにストレッチの要素を多くとりいれたピラティスで心と体を穏やかに整えます。	★★
ヨガ	火	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	1/5	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★★
オリジナルヨガ10		10:00～10:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	1/5	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルダンス		11:00～11:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	1/5	ステップをマスターしながら楽しく踊りを覚え、しなやかな身体作りを目指します。	♪♪
肩こり・腰痛スッキリ体操 高		12:00～12:50	60歳以上	4,950円(11回)	30名	1/5	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
ダンベルシェイプハード		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	1/5	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★★
成人バレエ【初級】 女性限定		18:45～19:55	中学生以上	13,310円(11回)	25名	1/5	バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
オリジナルヨガ20		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)	10,890円(11回)	30名	1/5	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
かんたんステップ★ ふらっと	水	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	初心者から対象のステップエクササイズです。台の昇降をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★
かんたんエアロ★ ふらっと		10:00～10:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	45名	1/6	初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★★
ママ&ベビーヨガ ふらっと		10:00～10:50	産後の母と子(ハイハイくらいまで)	11,880円(12回)	15組	1/6	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。	★
ヨガ		11:00～12:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ピラティス12		12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	深層部の筋肉を意識するトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
アロマストレッチ		13:10～14:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
ボディリフレッシュ		14:10～15:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	ダンベル・チューブ・自身の体重を活用しトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪	★★★
ピラティス19		19:00～19:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
ファットバーンシェイプ		20:00～21:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/6	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
【中級】健康法★	木	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	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ます	★★★
ピラティス★ ふらっと		10:00～10:50	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	40名	1/7	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
ジャズダンス		11:10～12:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	リズミカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪♪
ボディシェイプ		12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
初級エアロ&トレーニング ふらっと		13:10～14:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	20名	1/7	有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼しましょう！	★★
肩こり・腰痛スッキリ体操 高		14:10～15:00	60歳以上	3,600円(8回)	30名	1/7	加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的。	★
太極拳【初級】		15:15～16:15	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★
太極拳【中級】		16:30～17:30	15歳以上(中学生除く) 経験者	7,920円(8回)	30名	1/7	太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めます。	★★★
ヨガ		19:00～20:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ダンベルシェイプ		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)	7,920円(8回)	30名	1/7	ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ！！	★★★
オリジナルヨガ9	金	9:00～9:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
骨盤エクササイズ		10:00～10:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
シニア体操 高		12:00～12:50	60歳以上	5,400円(12回)	30名	1/8	高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	★
フラダンス		13:00～13:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨きます。	♪♪♪
オリジナルヨガ14		14:00～15:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
オリジナルヨガ19		19:00～20:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★
ラテンダンス		20:10～21:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/8	簡単なラテン特有のステップを初歩から覚えていきます。しなやかな筋肉と怪我のないカラダ作りを目指しましょう！	♪
ダンベルシェイプハード	土	11:00～12:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します	★★★★
バランスシェイプ		12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせておこなうエクササイズです。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
オリジナルヨガ		13:10～14:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ。	★★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
リラックス・ヨガ		15:20～16:20	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	リラックスした空間の中で、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★
はじめてHIPHOP		17:00～17:50	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	HIPHOPを踊るため基本動作を楽しく練習します。	♪
HIPHOP		18:00～19:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/9	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪
ヨガ	日	9:00～10:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/10	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
ボディシェイプ		10:10～11:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/10	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★
ボクシングシェイプ		11:10～12:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/10	正しい姿勢と体幹を意識しながら音楽に合わせてボクシングの基本動作を楽しく習得していきます。	★★★
はじめての太極拳 ふらっと		12:10～13:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	20名	1/10	呼吸をしっかり取り入れつつ、一つ一つのポーズを丁寧におこなっていきます。初心者でも心地よく身体を動かせるクラス。	★
健康いきいき体操 ふらっと 長寿ポイント		13:10～14:00	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	20名	1/10	メタボ、ロコモ、フレイル、転倒などを予防して、いきいきした毎日を過ごせる身体作りを目指します。	★★
ファットバーンシェイプ		14:10～15:10	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/10	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★★★
初めてのピラティス		15:30～16:30	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	30名	1/10	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
燃焼系ボクシングエクササイズ ふらっと		16:40～17:30	15歳以上(中学生除く)	11,880円(12回)	20名	1/10	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。	★★★

ふらっと教室

●予約なしで参加OK!!
●料金は参加当日にお支払い

フレイル予防体操 長寿ポイント
月曜日 14:00～14:50
運動により身体の機能や知能低下を予防していく教室です
会場:会議室
対象:高齢者(16歳以上の方も参加可)
定員:20名
料金:1回 500円

ステップアップエクササイズ 長寿ポイント
火曜日 13:00～13:50
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
会場:プール
対象:16歳以上
定員:10名
料金:1回 800円

詳細はこちら（外部サイトへリンクします）

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。
※杉並区ホームページにより



TAC杉並区 上井草スポーツセンター 休場について

プール【水抜き清掃・空調工事作業】のため:11/30(月)～12/22(火)
トレーニングルーム【空調工事作業】のため:1/18(月)～1/22(金)
ご迷惑をお掛けいたしますが何卒よろしくお願いいたします

オンライン・ハガキにて申込　申込方法の詳細は裏面をご覧ください