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、東京ヴォートボールクラブ株式会社、三菱商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 年末年始:12/28(月)～1/4(月)
毎月第2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。

【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

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

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	火	10:05～10:55	15歳以上(中学生除く)	10,890円(全11回)	40名	1/5	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		11:30～12:20	15歳以上(中学生除く)	10,890円(全11回)	35名	1/5	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	5,400円(全12回)	40名	1/6	冷え性や首・足のケア、軽い筋トレで固まった体をほぐし私生活を快適にする中高齢向けのプログラム。	★～★★
フラダンス		11:45～12:35	15歳以上(中学生除く)	11,880円(全12回)	40名	1/6	踊る手話フラを通じ、基本からゆっくり学びます。立ち姿勢やバランス力を高め、健康で美しい体を目指します。	♪♪～♪♪♪
健康法 高	木	11:30～12:20	おおむね60歳以上	4,050円(全9回)	40名	1/7	冷え性や首・足のケア、軽い筋トレに、負荷を上げた動きとボール運動をプラス！無理なく体をほぐし快適な毎日へ。	★★
健康法 高	金	9:15～10:05	おおむね60歳以上	4,950円(全11回)	40名	1/8	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。	★
ビューティーエクササイズ 女性限定		11:40～12:30	15歳以上(中学生除く)	10,890円(全11回)	40名	1/8	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		19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	10,890円(全11回)	40名	1/8	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		20:05～20:50	15歳以上(中学生除く)	10,890円(全11回)	40名	1/8	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
ココモ予防体操 長寿ポイント	火	9:10～9:55	おおむね50歳以上	720円/1回	30名	1/5	いつまでも若々しく過ごすために筋力アップ！幅広い運動レベルで身体を調整しながら楽しく身体を動かすクラス。	★～★★
ヨガ		15:20～16:10	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/5	落ち着いた空気感の中で深い呼吸でリラックス。初心者や心身をほぐしたい方におススメ。	★
セミプライベートピラティス★ 女性限定		16:30～17:20	15歳以上(中学生除く)	1,500円/1回	6名	1/5	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	1/6	筋肉の緊張緩和と筋力強化で歪みを正し、腰痛や内臓の不調解消を目指すクラス。※フェイスタオル必須	★～★★★
パワーヨガ		19:10～19:55	15歳以上(中学生除く)	720円/1回	35名	1/6	柔軟性や体力アップ、肩こり・腰痛の改善を目指します。身体の硬い方や初心者の方も安心してご参加いただけます。	★★★
静☆ヨガ		20:05～20:50	15歳以上(中学生除く)	720円/1回	35名	1/6	体力に自信のない方、カラダの硬い方におすすめ。良質な睡眠効果が期待できます。	★
はじめての太極拳	金	10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/8	いつまでも元気に歩き続けたい方へ！激しい運動が苦手でも安心。太極拳を楽しく丁寧に学ぶ初心者の為のクラス。	★～★★
ボディメイクエクササイズ 長寿ポイント	第2・4土	9:15～10:05	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	30名	1/9	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。	★
エナジーフィットネス		10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/9	有酸素運動と無酸素運動を繰り返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		11:45～12:35	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/9	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。	★★～★★★
おなかスッキリ 長寿ポイント	第1・3・5日	9:15～10:05	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/17	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		10:30～11:20	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/17	深い呼吸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		11:45～12:35	15歳以上(中学生除く)	800円/1回	35名	1/17	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！！	★

通年制教室

1年間(年度)を通して開催する登録制の教室です。月単位でお申込みできます。

料金:回数月会費制
・教室開催日数により料金が異なります。
・テラン掲載料金は教室4回分となっております。
・入会月のみ最初の2ヶ月分お支払いいただきます。

通年制教室 体験レッスン実施中
1回 800円
お気軽に施設までお問合せください
要予約

【会場】小体育室

※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

HIPHOP教室のみ12月までの入会となります。それ以降は次年度での申込となります。

教室名	曜日	時間	対象	料金	定員	内容	レベル
小学生低学年HIPHOP	火	16:30～17:30	小学1～3年生	5,020円 ※4回/月の場合	20名	踊るために必要な基礎を身につけながら、音楽に合わせて振付を楽しみます。	♪♪
小学生高学年HIPHOP		17:45～18:45	小学4～6年生		20名	基礎を学びながら心身ともにスキルアップも目指していきます。	♪♪
幼児体操	木	15:15～16:15	3歳半～6歳	5,020円 ※4回/月の場合	20名	マット・鉄棒・跳び箱を使用した運動を行います。運動が苦手なお子さんにもすすめです。	★
小学生体操		16:30～17:30	小学1～6年生		20名	マット・鉄棒・跳び箱を使用して学校教育に必要な技術から難しい技の入門まで、レベルに合わせて幅広く行います。	★★
ジュニア体操		17:45～18:45	後転・側転・壁倒立ができる小学1年生～中学生		20名	小学生体操よりも高度な技の習得を目指します。マット運動が主体の教室です。バク転や前宙・連続技など華やかな技の習得を目指します。	★★★

申込方法:オンライン申込・窓口申込・ハガキ申込のいずれかでお申し込みください

★ オンライン申込 ★

申込:11/20(金)9:00～12/4(金)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:12/8(火)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・妙正寺 12/9(水)～12/22(火)20:00
二次募集:上井草 12/22(火)9:00～ 先着順 総合フロントにて
12/23(水)9:00～ 先着順 電話申込
妙正寺 12/9(水)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:11/20(金)～12/4(金)必着

往信用 表面 上井草 / 返信用 裏面

85 往信
〒167-0023
杉並区上井草3-34-1
TAC杉並区 上井草スポーツセンター
『1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

往信用 表面 妙正寺 / 返信用 裏面

85 往信
〒167-0033
杉並区清水3-20-12
TAC杉並区 妙正寺体育館
『1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 往信
〒○○○-○○○○
○○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ので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『1月開始定期制教室』宛
TAC杉並区 妙正寺体育館
〒167-0033 杉並区清水3-20-12
TAC杉並区 妙正寺体育館『1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

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
外部サイトへリンクします

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

【個人情報保護法】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、その機密性を安全に保し、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、以下をお約束し個人情報保護に努めます。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厳正に管理し、個人情報が紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないように努めます。④個人情報を当センターと同じ水準の個人情報保護の措置を講じている第三者に提供する場合を除き、ご本人様の同意なしに第三者に提供することはありません。⑤個人情報保護に関する苦情や相談などがございましたら、当センターまでご連絡ください。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3-34-1 受付時間:月曜日～金曜日(祝日は休)9:00～17:00 ⑦個人情報保護法に関する苦情・相談窓口:TAC株式会社 個人情報保護苦情相談室 電話:0570-07-0464(ナビダイヤル) 受付時間:月曜日～金曜日(祝日は休)9:30～17:30