

成人子ども教室 2025年4月 START!

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



参加者大募集

オンライン申込

2025年3月11日(火) 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。

結果発表 3月18日(火)以降、順次メールにてお知らせいたします。

入金期限 3月18日(火)～3月31日(月)

お申し込み方法

オンライン、ハガキのどちらかでお申し込みください。

教室
オンライン申込は
コチラ

ホームページからも
お申し込みできます



ハガキ申込

応募締切
3月11日(火)
必着

◎「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	返信用裏面	返信用表面	往信用裏面
〒167-0023 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	〒000-0000 返信	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ありますので使用しないでください。
- 結果発表: 3月18日(火)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。
- 2次募集: 3月25日(火)9:30～先着順
〒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

注意 2024年10月から
往復ハガキ→170円
(ハガキ→85円)
料金変更になって
おります。

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

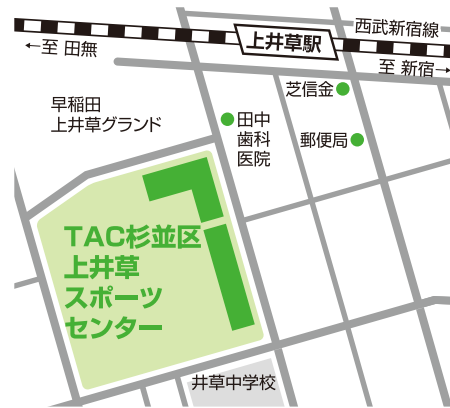
(休館日) 毎月第3木曜日・年末年始

日曜・祝日 9:00～21:00

※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。

※社会情勢により開館時間に変更になる場合があります。

※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で行います。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個人情報と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個人情報保護法による正当な理由がない限り第三者に開示、提供いたしません。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情報に関する訂正・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関するお問い合わせは「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

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	各20名	年少	15:20～16:00	12名	年中	15:20～16:10	各20名
年長	16:20～17:20	各24名	年中	15:20～16:10	各18名	年長	16:20～17:20	各24名
小学1年生	16:20～17:20		小学1年生	16:20～17:20	各24名	小学1年生	16:20～17:20	
小学2年生	16:20～17:30		小学2年生	16:20～17:30		小学2年生	16:20～17:30	
小学3年生	16:20～17:30		小学3年生	16:20～17:30		小学3年生	16:20～17:30	
小学4年生	17:40～18:50		小学4年生	17:40～18:50		小学4年生	17:40～18:50	
小学5年生			小学5年生			小学5年生		
小学6年生		小学6年生		小学6年生				

それぞれの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!

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。

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(全年齢)

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)

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 / 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。指導はシズオクトベースボールアカデミーが担当します。シ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、杉並区民の方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。

●月会費:6,600円
●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。

施設	利用料金
体育館・小体育館	大人/1時間 250円 4歳～中学生 130円
プール	大人 200円 小・中学生 100円
トレーニングルーム	15歳以上の方(中学生を除く) 500円/回 月～土 9:00～22:20 日・祝 9:00～20:50 筋力トレーニング マシン14台17種目 エアロバイク8台 有酸素マシン9台

※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。

●65歳以上の方…平日の14:00までに入場の方は減額
●障がい者の方…減額(詳しくはHPにてご確認ください)

●65歳以上の方…平日の12:00までに入場の方は半額
●障がい者の方…半額

ふらっと教室

長寿応援ポイント対象クラス

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 定員 10名 料金 1回 1,200円

筋力やストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。

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) 定員 10名 料金 1回 500円

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。

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 定員 10名 料金 1回 800円

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。

その他、中面のふらっと教室として参加可

スタッフ募集 しています!

お問合せはコチラまで

「上井草スポーツセンター」と検索ください。

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9:00～12:30 午後3:00～8:00	【土・祝】 午前9:00～12:30 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。

幼児・子どもプール教室

※行政使用、設備メンテナンス等により、開催日及び月会費が変更になる場合があります。※前月末日までに教室カードをお持ちになり総合受付にてお支払いください。※社会の動向に応じて急遽休講となる場合があります。※教室前、教室後に泳がれる方は、1時間入場券の購入が必要となります。

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対級象, 料金, 教室内容. Rows include classes like ジュニア水泳, 幼児水泳, etc.

Table with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対級象. Details for 'はじめて親子プール'.

【対象年齢】オムツが取れていること

認定級

上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。

Table with columns: 級, 対象, 内容. Lists levels from 12級 to 1級 with descriptions.

※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を決めるものではありません。

育成

Table with columns: 対象, 時間, 月会費. Details for '育成' program.

定期制教室

運動レベル ★ 軽い運動量で、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、心地よい疲労感を味わえます。 ★★★★★ 高めの運動量で、完全燃焼。しっかりと汗をかきます。 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

Main table for '定期制教室' with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回目, 教室内容, レベル. Rows include 'たっぶり燃焼水中運動', '腰痛予防改善運動', etc.

フロア教室 4月~6月 (会場)会議室/小体育室 ★印は小体育室 ※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。 ※1回制 ふらっと教室 (当日先着10名)

Main table for 'フロア教室' with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 初回目, 教室内容, レベル. Rows include 'かんたんエアロ9', '【初級】健康法', etc.

幼児・子どもフロア教室

通年制教室

参加者大募集!

(会場)会議室/小体育室 曜日に★印は小体育室 ※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。

Table for '幼児・子どもフロア教室' with columns: 教室名, 曜日, 時間, 対象, 料金, 定員, 教室内容. Rows include '幼児バレエ', 'ジュニアバレエ', etc.

お申し込み方法

オンライン申込ページより必要事項をご記入のうえご応募ください。

Table with columns: 教室名, 申込方法, 申込開始, 締切, 結果発表, 2次募集. Rows for '定期教室', '幼児・子どもプール教室', 'サッカー', 'バスケ', etc.

成人プールも各種クラス開催中!



お申し込みは、オンラインまたはハガキとなります。「お申し込み方法」は表面をご覧ください。

*記載の金額は全て税込表記となります。