

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)

### 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**

ホームページからお申し込みできます



### ハガキ申込

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。

往信用表裏面

〒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

返信

〒000-0000

返信用表裏面

記入しないよう  
お願いいたします

① 教室名  
② 曜日・時間  
③ 参加者氏名  
④ フリガナ・性別  
⑤ 年齢(教室初日現在)  
⑥ 住所  
⑦ 電話番号  
⑧ 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 応募先 〒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。  
※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個人情報提供を促していることには、当該個人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

### 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。

●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	料金
体育館・小体育館	大人 200円 / 小・中学生 100円
プール	大人/1時間 250円 / 4歳～中学生 130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 / その他有酸素マシン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  
※6/23は行政使用のため教室はありません。  
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🌻もふらっと教室として参加可

**スタッフ募集** 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。