TAC杉並区上井草スポーツセンター・TAC杉並区妙正寺体育館は指定管理者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　**TAC杉並区　妙正寺体育館**

2025年 1月スタート! 参加者大募集!!

お申し込み方法　★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

2024年12月6日(金)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コチラ
上井草スポーツセンター教室　妙正寺体育館教室
ホームページからもお申し込みできます

結果発表　12月12日(木)以降、順次メールにてお知らせいたします。
入金期限　12月12日(木)～12月27日(金)

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。

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月開始定期教室」宛
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月開始定期教室」宛
記入しないようお願いいたします

返信用 表面 / 往信用 裏面
85 返信
〒000-0000
○○区○○○○○○
○○○○○○
○○○○○○
様
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
・杉並区在勤
・杉並区在学
・区外
のいずれかを明記

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。

申込締め切り　12/6(金) 必着

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ございますので使用しないでください。
●結果発表:12月12日(木)以降、返信ハガキにてお知らせいたします。

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 「1月開始 定期教室」宛	〒167-0033 杉並区清水3丁目20番12号 TAC杉並区　妙正寺体育館 「1月開始 定期教室」宛

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
日曜・祝日　9:00～21:00
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。
〔休　館　日〕毎月第3木曜日・年末年始
※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もあります。

TAC杉並区　妙正寺体育館

TEL.03-3399-4224
〒167-0033　杉並区清水3丁目20番12号
〔利用時間〕月～土曜日　9:00～21:00
日曜・祝日　※テニスコート 9:00～17:00
※社会情勢により開館時間が変更になる場合があります。
〔休　館　日〕毎月第2木曜日・年末年始
※第2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もあります。

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、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:03-3390-5707 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。【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。

年末年始休館日

上井草スポーツセンター	妙正寺体育館
12月29日(日)～1月3日(金)	12月28日(土)～1月4日(土)

上井草スポーツセンター
特別休館日　3月21日(金)　※3/20(木)は祝日のため開館
プール休館日　11月18日(月)～11月24日(日)

FC東京指導担当　上井草サッカースクール

6,620円／月

© FC TOKYO

空き状況はHPにてご確認ください。
HP

月曜日 クラス	時間	定員	水曜日 クラス	時間	定員	金曜日 クラス	時間	定員
年中	15:20~16:10	20名	年少	15:20~16:00	12名	年中	15:20~16:10	20名
年長		20名	年中	15:20~16:10	18名	年長		20名
小学1年生	16:20~17:20	24名	年長		18名	小学1年生	16:20~17:20	24名
小学2年生		24名	小学1年生	16:20~17:20	24名	小学2年生		24名
小学3年生	16:20~17:30	24名	小学2年生		24名	小学3年生	16:20~17:30	24名
小学4年生	17:40~18:50	24名	小学3年生	16:20~17:30	24名	小学4年生		24名
小学5年生		24名	小学4年生	17:40~18:50	24名	小学5年生	17:40~18:50	24名
小学6年生		24名	小学5年生		24名	小学6年生		24名
			小学6年生		24名			

上井草サッカースクール 体験会のお知らせ

会場 上井草スポーツセンター 2階 運動場

上井草サッカースクールの体験会を実施いたします。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!

体験会実施日　[各曜日] 毎月第2週スクール開催日

体験内容　現在実施しているスクール活動に一緒に参加し、教室の雰囲気や内容を体験していただきます。経験や技術に関係なく、誰でもスポーツ・サッカーの楽しさを感じることができるスクールです。
定　員　空きのあるクラスのみ(各クラス最大4名)
申込期間　各月の7日 9:00～各体験日前日まで
申込方法　施設へ電話申込(先着順)　☎:03 - 3390 - 5707
その他　※各コースのクラス・時間は、教室コース一覧をご確認ください。※現在、満員クラスの体験会の実施はございません。空き枠は空き枠一覧にてご確認ください。※体験定員を超えた場合にはキャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合のみ、施設よりご連絡いたします。※今回の受付は「体験会のキャンセル待ち」となります。※入会希望の方は、即日入会も随時受付中です。(満員のクラスは入会キャンセル待ちとなります)※悪天候によりスクールが中止になった場合、4週目への振替になります。4週目のご参加が難しい場合には、翌月3週目のご案内になります。※杉並区上井草スポーツセンター以外にも、「杉並区永福体育館」「杉並区下高井戸運動場」にてサッカースクールを開講中です。

1月分まで 特別キャンペーン!!
体験会費用(通常1,000円)　スポーツ始めキャンペーンで　**0円**

体験当日の流れ
①施設総合受付にて参加費をお支払いいただき受付
教室開始の10分前までにはお手続きをお願いいたします。
②運動場へ移動
担当コーチと挨拶をして、教室開始
③教室参加
教室内容や指導内容等について分からないことがあれば、教室終了後にコーチに確認ください。
④施設受付にて事務確認
入会意向のご確認をさせていただきます。事務手続き上の不明点などあれば、こちらでご確認ください。

スクール特徴
プロサッカークラブならではの指導
★指導はプロサッカークラブ「FC東京」の経験豊かなプロコーチが担当
★トップチームからスクールまで一貫した指導理念
子ども達の成長に寄り添ったアプローチ
★一人ひとりに応じた指導
★合言葉は"あ・お・あ・か"
－あ:「挨拶をする」
－お:「思いやりをもつ」
－あ:「最後まであきらめない」
－か:「感謝の気持ちをもつ」

個人利用の方へ施設のご案内

杉並区民以外の方もご利用可能

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。

利用料金

体育館・小体育館

大人 200円
小・中学生 100円
※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。

プール

大人／1時間 250円
4歳～中学生 130円
減額証提示 ●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)

幼児プールにて　カラーボール・おもちゃ開放 開催
12月1日(日)～2月24日(月)までの毎週土・日及び祝日
※詳しい内容はお問い合わせください

トレーニングルーム

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
15歳以上の方(中学生を除く) 500円／回
利用時間 月～土 9:00～22:20 / 日・祝 9:00～20:50
減額証提示 ●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

スポーツ始めキャンペーン
平日／12:00～18:00
※詳しい内容はお問い合わせください

ふらっと教室

その他にも中面の　も ふらっと教室として参加可

ZUMBA　会場 会議室　対象 16歳以上
日曜日 16:40～17:30　定員 10名　料金 1回 1,200円
ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ

フレイル予防体操　会場 会議室　対象 高齢者(18歳以上の方も参加可)
月曜日 14:00～14:50　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クラス

ステップアップエクササイズ　会場 温水プール　対象 16歳以上
火曜日 13:00～13:50　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体を動かします。

予約なしで参加OK!
当日のお支払いのみ
参加の流れなど

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。