

# B TAC杉並区上井草スポーツセンター

☎ 03-3390-5707    📍 上井草 3-34-1

開場時間 9:00～22:30 (月～土)    9:00～21:00 (日・祝)

休場日 毎月第3木曜日、年末年始

ホームページ <https://www.suginami-ttm.com/>

交通 西武新宿線「上井草駅」から徒歩5分

西武バス「阿佐ヶ谷駅」南口から、「長久保」行き乗車、「上井草駅」下車徒歩5分

西武バス「荻窪駅」北口から、「石神井公園」、「長久保」行き乗車、「上井草駅」下車徒歩5分

西武バス「上井草保健センター循環」に乗車、「上井草スポーツセンター」下車徒歩3分

関東バス「西荻窪駅」から「井荻駅」行き乗車、「農芸高校」下車徒歩8分



B	教室名		教室内容	対象 定員	申込方法	参加費	障害者 参加
	日程	時間					
B1	<b>ステップアップ エクササイズ</b>		【予約不要】 陸上ストレッチと水中運動で無理なく エクササイズ!運動機能のステップ アップを目指します。	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 800円	要 相談
	10/7～1/27 毎週火曜日	13:00～ 13:50					
B2	<b>ピラティス</b>		【予約不要】 深い呼吸と深層部の筋肉を意識する トレーニングで美ボディラインを!	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 1,200円	要 相談
	10/2～1/29 毎週木曜日 (第3木曜日を除く)	10:00～ 10:50					
B3	<b>アロマストレッチ</b>		【予約不要】 アロマの香りに包まれて、呼吸に合わ せてゆっくりストレッチします。ハード に動いた後にもオススメです。	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 1,200円	要 相談
	10/5～1/25 毎週日曜日	12:10～ 13:00					
B4	<b>健康いきいき体操</b>		【予約不要】 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通越せ る身体作りを目指します。	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 1,200円	要 相談
	10/5～1/25 毎週日曜日	13:10～ 14:00					
B5	<b>燃焼系ボクシング エクササイズ</b>		【予約不要】 ボクシングの動作を取り入れた有酸 素運動。初めての方でも安心です。	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 1,200円	要 相談
	10/5～1/25 毎週日曜日	16:40～ 17:30					
B6	<b>ママ&amp;ベビーヨガ</b>		【予約不要】 ヨガを中心に母子のスキンシップを 通して産後の骨盤安定と赤ちゃんの 免疫アップを目指します。	産後の 母と子 (ハイハイ くらいまで) 各5組	当日直接 窓口へ	500円 通常は 1,200円	要 相談
	10/1～1/28 毎週水曜日	10:00～ 10:50					
B7	<b>親子体操</b>		【予約不要】 保護者の体力づくりを応援します。親 子のスキンシップを取りながら、体力 づくりをしましょう!!	2歳～ 4歳と親 各5組	当日直接 窓口へ	500円 通常は 800円	要 相談
	10/4～1/31 毎週土曜日	9:00～ 9:50					
B8	<b>FC東京サッカー スクール体験会</b>		【予約不要】 FC東京普及部コーチ指導!上井草サ ッカースクールの体験ができます。	幼児～ 小学生	事前 電話申込後 当日窓口 (先着順)	無料 通常は 1,000円	要 相談
	10/1～1/31 月・水・金 毎月2週目以降 スクール開催日	HP参照					

各教室のチケット利用は1回限り