

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	ステップアップ エクササイズ		【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。 ※水泳キャップ必須	16歳以上 各5名	当日直接 窓口へ	500円 通常は 800円	要 相 談
B2	はじめての太極拳		【予約不要】 太極拳初心者への為のクラス。基本動 作の説明、練習と健康よもやま話も織 り交ぜながら足、腰、脳をしっかり使っ ていきます。 ※室内履き必須	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
B3	健康いきいき体操		【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過ごせ る身体作りを目指します。 ※室内履き必須	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
B4	燃焼系ボクシング エクササイズ		【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 ※室内履き必須。	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
B5	ママ＆ベビーヨガ		【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
B6	FC東京サッカー スクール体験会		【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
	10/6～1/26 毎週火曜日	13:00～ 13:50					
	10/4～1/31 毎週日曜日	12:10～ 13:00					
	10/4～1/31 毎週日曜日	13:10～ 14:00					
	10/4～1/31 毎週日曜日	16:40～ 17:30					
	10/7～1/27 毎週水曜日	10:00～ 10:50					
	10/2～1/29 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