

A 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



A	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					
A1	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。	16歳以上 各5名	当日直接窓口へ	500円 通常は800円	要相談
	10/1~1/28 毎週火曜日	13:00~13:50					
A2	産後ボディケア		【予約不要】 ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラスです。お子さまを連れて参加できます。	産後~1歳半のお子さまとお母さま 各5組	当日直接窓口へ	500円 通常は1,070円	要相談
	10/1~1/28 毎週火曜日	14:00~14:50					
A3	トレーニングルーム		【予約不要】 マシンの使い方などがわからない方にはトレーナーが説明します。時間制限はありません。	15歳以上(中学生を除く) トレーニングジムの利用が初めての方	当日直接窓口へ	250円 通常は500円	無料 ※
	平日(休館日を除く)	12:00~18:00					
A4	フレイル予防体操		【予約不要】 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です。	高齢者(18歳以上の方も参加可) 各5名	当日直接窓口へ	無料 通常は500円	要相談
	10/7~1/27 毎週月曜日(祝日を除く)	14:00~14:50					
A5	骨盤エクササイズ		【予約不要】 骨盤を整えウエストのくびれを作り引き締めていくクラスです。	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
	10/3~1/30 毎週木曜日(祝日を除く)	13:10~14:00					
A6	初めてのステップ		【要予約】 韓流ソングに合わせて簡単なステップを行います。	16歳以上 各5名	事前電話申込後(先着順)当日窓口へ	無料 通常は500円	要相談
	10/10 木曜日 10:00~10:30 10/11 金曜日 13:00~13:30						
A7	FC東京 サッカースクール体験会		【要予約】 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(先着順)当日窓口へ	無料 通常は1,000円	要相談
	10/1~1/31 月・水・金 毎月2週目	HP参照					

▶各教室のチケット利用は1回限り

※杉並区在住、在勤、在学の方。当日、受付で手帳等をご提示ください。