

中野区立総合体育館施設紹介

メインアリーナ

バスケットボールコート2面 / バレーボールコート2面 / バドミントンコート8面 / テニスコート2面 / フットサルコート1面(半面利用なら2面) / 卓球36台
 多種多様な種目に対応しています。
 観客席は800席(1階120席、2階684席)



団体利用・個人開放各種目・教室事業等でご利用いただけます。2階観覧席外周は200mのランニングコースとなっており、こちらも個人利用の対象です。

サブアリーナ

バスケットボールコート1面 / バレーボールコート1面 / バドミントンコート1面 / テニスコート1面 / 武道の大会等 観客席は48席



メインアリーナだけでなくサブアリーナが出来たことによりより多くの団体利用が可能となりました。

多目的室1

卓球の個人開放・団体利用(7台)に使用。
 鏡面があるのでダンスやバレエ、ヨガといった用途も可能です。



多目的室2

大きな窓に面した明るいお部屋です。
 鏡もあるのでダンスやヨガ等にもご利用いただけます。



武道場 1・2

剣道・空手・柔道等の武道における公式競技が行えるスペースが2面あります。武道場1は畳常設、仕切りが可動式なので幅広くご利用いただけます。



トレーニング室

ランニングマシン、エアロバイク等の有酸素運動系マシンや筋力マシンを設置。初心者女性でも扱いやすいマシンをご用意しております。窓が大きくて明るい環境で気持ちよく体を動かしましょう!! 室内の壁面にはクライミングウォール(ボルダリング、トップロープ)も設置。※別料金
 講習会を受講していただくことで、子どもから大人までご利用いただけます。



会議室 1・2

会議やミーティングとしての利用はもちろん、大会時には控室としてもご利用いただけます。



カフェ

体育館利用者・公園利用者の双方にご利用いただけるよう草地広場に隣接したエリアにカフェを設置致しました。運動、遊びの合間に一息つきませんか。BBQのレンタル等の受付窓口にもなります。

キッズスペース

ウレタン遊具や絵本を設置。安心して遊んでいただけます。

平和の森公園内施設紹介

多目的運動広場 利用時間: 9:00~21:00 / 全天候型舗装(人工芝)
 休場日: 年末年始(12/29~1/3)、保守点検日

自由利用と団体利用の2種類の利用方法がございます。

【自由利用】
 毎週水曜、土曜の13:00~17:00(6~8月は19:00まで)は自由利用時間帯とし、団体利用の予約がない枠も自由利用として開放します。※利用できない種目もございますので詳細はご確認ください。



【団体利用】
 団体で貸し切ってご利用いただけます。ご利用には団体登録をしていただき、「中野区施設予約システム」よりご予約が必要となります。団体登録方法、利用料金についてはお問い合わせ下さい。

トラック&園路

【トラック】
 全天候型舗装(ゴムチップ舗装) 300mトラック
【園路】
 / 直線100m走路 6レーン



公園内周回コース 1km
 公園内の設備なので緑の中を気持ちよくジョギングやウォーキング等無料でご利用いただけます。体育館内ロッカー&シャワーをご利用希望の場合、2時間100円でステーション利用が可能です。安心してご利用ください!!



バーベキューサイト 運営期間: 4月~11月 9:00~17:00

公園内の専用エリアでBBQが楽しめます!!
 利用料は機材のレンタル料のみ、食材・飲み物は好きなものを持ち込んでご利用ください!!
 利用日の前日までにご予約が必要です。
 ご予約はお電話または直接ご来館ください。
 詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



犬の広場

区内唯一のドッグランです♪
 大・中型犬用と小型犬用に分かれています。
 犬の健康とドッグコミュニティを育みます!!



水遊び場 運営期間: GW前後~9月末 運営時間: ①10:00~12:00 ②12:15~14:15 ③14:30~16:30

令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、運営は中止とさせていただきます。

中野区立総合体育館

〒165-0026 TEL: 東京都中野区新井3-37-78 03-5860-0024

休館日: 毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)他
 開館時間(全日): 6:45~22:30(施設利用時間: 7:00~22:15)

指定管理者: アクティブなかのグループ



2020年10月1日(木) NEW OPEN!

10月
スタート教室
大募集

中野区立 総合体育館

~緑の中の体育館♪ココロもカラダもリフレッシュ!!!~

NEW OPEN!

教室応募期間
9月4日(金)~
9月18日(金)

OPENING EVENTS

【施設内覧会】
 9月20日(日) 13:00~17:00
 9月21日(月・祝) 10:00~17:00

【プレオープン】
 9月22日(火・祝)~9月30日(水)
 10:00~17:00
 ※9月26日(土)、27日(日)を除く

各施設にて個人開放や初心者講習会等の無料体験会を開催致します。(一部有料)
 日程によりスケジュールが異なります。詳細はHPをご覧ください。

OPENING EVENTS FOR KIDS

【子供向けイベント】
 9月27日(日) 10:00~16:00
 参加費無料(一部有料) / 中学生以下の子どもと保護者

《メインアリーナ》 10:00~ バドミントン教室 (定員20名) 10:30~ 一輪車教室 (定員20名) 13:00~ バレーボール教室 (定員20名) 13:30~ ボッチャ体験会 (定員20名)	《サブアリーナ》 10:00~ 親子体操 (定員15組) 13:00~ 幼児体操 (定員15名) 14:30~ 小学生体操 ~元気アップトレーニング~ (定員15名)
--	--

《多目的室1》
 10:00~ 卓球教室 (定員20名)
 13:00~ 逆上り教室 (定員10名)

《クライミングウォール》
 ※講習会費300円
 ボルダリング初心者講習会(講習会後開放利用)
 10:00~12:30~/15:00~ (定員 各回10名)

※参加には事前申込が必要です。お電話またはご来館にてお申込みいただけます。詳細はHPをご覧ください。

「定期教室」通年教室

2020年10月スタート!

参加者募集

定期教室募集開始日 9月4日(金)より 締切日 9月18日(金)まで
結果発表 9月23日(水)以降 返信用ハガキでお知らせいたします。
お申込方法: 往復はがきに必要な事項をご記入の上ご応募ください。ご持参の場合は官製ハガキで構いません。総合受付にて所定の用紙をご記入ください。
応募先: 〒165-0026 中野区新井 3-37-78 中野区立総合体育館「教室担当」宛

ハガキ記入例

〒165-0026 中野区新井3-37-78 中野区立総合体育館「教室担当」宛

記入しないようお願い致します

000-0000 東京都〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇太郎様

①教室番号・教室名(コース名)
 ②曜日・時間
 ③氏名・フリガナ・年齢
 ④住所
 ⑤電話番号

※ハガキ1枚につき1名様1教室。※返信用ハガキの表面に住所・氏名をご記入ください。
 ※定員を超えた場合は抽選とし中野区民を優先とさせていただきます。※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。TEL: 03-5860-0024 ※上記期間終了後、欠員の出ていない教室は追加募集を行います。教室の空き状況に関しましては、直接中野区立総合体育館までお問い合わせください。※対象「成人」…中学生以上からご参加いただけます。

※ハガキの記入は油性(消さない)ボールペンでご記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。※料金不足のハガキはお受け取りできません。※「ママ&ベビーヨガ」はお母様とお子様の氏名もご記入ください。

定期教室

3~4ヶ月を1クールとし、年に3期開催致します。会費は前納制のため、教室の回数によって定められた金額を一括でお支払いいただきます。継続しての参加はもちろん1期ごとに新たな教室にチャレンジするといった選択も可能です。※対象「成人」…中学生以上からご参加いただけます。

教室No.	教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	会費	内容	レベル
F01	おあかさんといっしょ	9:30~10:15	15	2歳~3歳		6,650円/全7回	ボール遊び・体操など、お母さんと一緒に楽しめる体操教室です	♪
F02	ルーシーダットン	10:45~11:45	20	成人		6,300円/全7回	深い呼吸とポーズを組み合わせる事で代謝を高め、元気な身体をつくります	★
F03	ピラティス	12:15~13:15	20	成人		6,300円/全7回	身体の歪みを整え、キレイな姿勢をつくります	★★
F04	幼児体操	15:30~16:30	15	4歳~未就学児		6,650円/全7回	とび箱・鉄棒・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます	♪
F05	小学生体操(低学年)	16:45~17:45	15	小学1~3年	10/19	6,650円/全7回	基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を取得します	♪
F06	なわとび	18:00~18:45	15	年長~小学生		6,300円/全7回	前とび~2重とびまでの完成を目指す教室です	♪
F07	苦手克服鉄棒教室	19:00~19:30	15	小学生		4,200円/全7回	基礎体力の向上を図り、鉄棒のコツをお子様に合わせて指導します	♪
F08	シェイプアップヨガ	19:45~20:45	20	成人		6,300円/全7回	深い呼吸でアーサナーを行い、心身共に若く・強く・美しく	★
F09	トレーニング&ストレッチ	21:00~21:50	20	成人		6,300円/全7回	日常生活に必要な筋力を向上させます。血行の滞りを良くし、肩こり、腰痛の軽減やシェイプアップ!これら教室を始める方におすすめ	★~★★
F10	50歳~の筋力体操	9:30~10:30	20	50歳以上		9,000円/全10回	簡単なリズム体操とトレーニングを行います。軽い負荷で運動不足解消	★~★★
F11	コアトレーニング	18:15~19:15	10	成人	10/13	9,000円/全10回	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝をUPを目指します	★~★★
F12	燃焼系ボクシングEX	19:30~20:30	10	成人		9,000円/全10回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★~★★★
F13	リラクゼーションヨガ	20:45~21:45	10	成人		9,000円/全10回	呼吸に合わせて身体の中からほくし日々の疲れを解消。身体がたくても初めての方もOKです!	★
F14	ヨチヨチ	9:00~9:45	10	1歳半~3歳未満と保護者		9,500円/全10回	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します	♪
F15	ママ&ベビーヨガ	10:00~11:00	10	妊婦の時期は1ヶ月~2ヶ月程度		9,500円/全10回	ヨガと母のスキンシップをとって、産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫力アップをめざします	♪
F16	バレト	10:10~11:00	20	成人	10/14	9,000円/全10回	難しい動きがなく、筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上に脂肪燃焼も期待できます	★★~★★★
F17	燃焼系ボクシングEX	13:30~14:30	20	成人		9,000円/全10回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★~★★★
F18	ビューティーヨガ	14:45~15:45	20	成人		9,000円/全10回	鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ	★
F19	放課後★キッズ(小学生)	16:30~17:30	20	小学1~4年		9,500円/全10回	走る・飛ぶ・投げる・打つなど、基礎となる運動を大きな体育館で楽しく練習します	♪
F20	60歳~の健康づくり	9:00~10:00	20	60歳以上		9,000円/全10回	ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足解消	★
F21	モーニングヨガ	9:00~10:00	20	成人		9,000円/全10回	正しい呼吸法とポーズで、体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
F22	ヨチヨチ	9:30~10:15	10	1歳半~3歳未満と保護者		9,000円/全10回	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します	♪
F23	エアロ&トレーニング	10:15~11:15	20	成人		9,500円/全10回	有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体力づくり	★★~★★★
F24	ピヨピヨ	10:30~11:15	10	1歳半~3歳未満と保護者		9,000円/全10回	お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップをはかります	♪
F25	フラダンス(初級)	11:00~12:00	20	成人		9,500円/全10回	フラダンスの初級教室です。基本からゆっくりスタートしてレベルアップ!	★
F26	姿勢改善運動	12:15~13:15	20	成人	10/15	9,000円/全10回	姿勢を改善する体幹トレーニングとストレッチを行います	★
F27	いきいきスポーツ(球技)	13:45~15:00	20	中高齢者		9,000円/全10回	卓球・ショートテニス・パドミントンのラリーを楽しみましょう(シニア向け)	★~★★
F28	シェイプUPトレーニング	14:15~15:15	10	成人		9,000円/全10回	簡単筋トレでやせやすい身体づくりを行います	★★
F29	幼児体操	15:30~16:30	15	4歳~未就学児		9,500円/全10回	とび箱・鉄棒・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます	♪
F30	小学生体操(低学年)	16:45~17:45	15	小学1~3年		9,500円/全10回	基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を取得します	♪
F31	小学生体操	18:00~19:00	15	小学生		9,500円/全10回	基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を取得します	♪
F32	燃焼系ボクシングEX	19:30~20:30	20	成人		9,000円/全10回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★~★★★
F33	夜ZUMBA	20:45~21:45	20	成人		9,000円/全10回	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ!	★~★★★
F34	はじめてのボクシングEX	9:30~10:30	20	成人		9,000円/全10回	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動。初めての方にも安心です!	★★
F35	かんたんエアロ	10:45~11:45	20	成人	10/16	9,000円/全10回	エアロビクスを始めてみたい方にオススメ! 内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★
F36	コンディショニングヨガ	12:15~13:15	20	成人	10/16	9,000円/全10回	骨盤・背骨の歪みを調整し、心身ともに整えます	★
F37	目覚ましヨガ	8:30~9:30	10	成人	10/17	9,000円/全10回	正しい呼吸法とポーズで、体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
F38	モーニングピラティス	10:00~11:00	10	成人	10/17	9,000円/全10回	身体の歪みを整え、キレイな姿勢をつくります	★★
	レクリエーションスポーツ教室	13:30~15:30	15	知的障害者	10/17	無料/全5回	スポーツ・レクリエーションを通じて、運動不足解消や参加者間の交流・親睦をはかります	♪
	レクリエーションスポーツ教室	18:00~20:00	15	身体障害者	10/17	無料/全5回	スポーツ・レクリエーションを通じて、運動不足解消や参加者間の交流・親睦をはかります	♪

特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。教室当日、総合受付までお越しください。登録は不要。ただし、定員制の為、定員に達し次第、参加をお断りする場合がございます。大人のサッカースクールは屋外の「多目的運動広場」で開催致します。

特別教室フロア

教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	会費	内容	レベル
リセット&メイキング	月 14:00~15:00	20		10/19	600円	体の内側を鍛えて、より美しくキレイなボディラインを手に入れましょう!!	★
ステップエクササイズ	火 12:15~13:15	10		10/13	600円	ステップ台を使っての有酸素運動! リズムに合わせて動きます♪	★★~★★★
エアロビクス初級	火 11:15~12:15	10	成人		600円	簡単なステップの組み合わせで、運動不足解消!!	★~★★
b・i・p・l・v・i・s	水 18:50~19:50	20			600円	簡単な動きで骨盤を中心に全身を整えます。腰痛・肩こり・冷え性などの不調改善など期待できます!	★★
ボディシェイプ	水 20:15~21:15	20		10/14	600円	バーベル×音楽で楽しく筋トレ! 全身をくまなく引き締めます!	★★★
モーニングヨガ	水 9:30~10:30	20			600円	正しい呼吸法とポーズで、体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
ニコニコ元気体操	水 9:30~10:30	20	中高齢者		600円	無理なく楽しく笑顔で体操♪ 軽い強度で運動不足解消♪	★
ZUMBA	金 10:45~11:45	20		10/16	600円	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪	★★~★★★
骨盤改善ストレッチ	金 12:15~13:15	20	成人		600円	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!	★
大人のサッカースクール	木 19:45~20:55	20		10/15	1,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術・戦術面でのレベルアップを目指します。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★~★★★

ハーフレッスンフロア

教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	会費	内容	レベル
バランスボール	水 12:30~13:00	8		10/14	350円	バランスボールのトレーニングには姿勢矯正や脂肪燃焼の効果もあり!	★
簡単シェイプ	水 18:00~18:30	15	成人		350円	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います!	★~★★
お昼寝ストレッチ	木 12:00~12:30	10		10/15	350円	ゆったりとストレッチを行い、気分も身体もゆるめましょう♪	★
ウェーブリング	木 13:00~13:30	10			350円	ウェーブリングを使用して身体をほぐし、肩こりや腰痛を緩和します!	★

個人利用

個人開放は下記スケジュールで定められた種目に個人でご参加いただけます。決まった種目以外のご利用は出来ませんので予めご了承ください。また、ご利用の際には動きやすい服装(ジーンズやスカート不可)と室内履きが必要となります。区の事業等により予定が中止となる場合がございます。

【開放スケジュール】

曜日	区分	時間帯					
		午前1	午前2	午後1	午前2	夜間1	夜間2
月	メインアリーナ	ラージ&パウンドテニス	ラージ&パウンドテニス	-	-	-	-
	多目的室1	卓球	卓球	-	-	-	-
火	メインアリーナ	バドミントン	バドミントン	バドミントン	※バドミントン	バドミントン	バドミントン
	多目的室1	-	-	-	-	器械体操	器械体操
水	メインアリーナ	-	-	-	-	-	-
	多目的室1	卓球	卓球	-	-	-	-
金	メインアリーナ	バドミントン	バドミントン	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
	多目的室1	-	-	卓球	※卓球	卓球	卓球

※ジュニアタイム(小中学生優先)
 ■色の付いた枠は開放指導員が入ります
 ■小中学生のご利用は20時まで(バドミントンと卓球のみ)。18:00以降のご利用には18歳以上(高校生不可)の付添が必要(大人1名につき子ども2名まで)。

通年教室

新規募集の為、定期教室同様往復ハガキでのお申込みとなります。通年教室は教室の継続参加を希望する方にお勧めです。会費は月払い前納制、入会月のみ2か月分をお支払いいただきます。※中野サッカースクールは屋外の「多目的運動広場」で開催致します。※曜日、実施回数によって変動がございます。開催日は教室カレンダーを必ずご確認ください。

教室No.	教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	会費	内容	レベル
T01	リトルダンス	月 16:00~16:45	15	4歳~未就学児	10/19	2,850円	ダンスを始めてみたいお子様に最適な教室です	♪
T02	ジュニアダンス	月 16:50~17:50	15	小学生		2,850円	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます	♪
T03	フレイル予防体操	火 11:10~12:00	15	高齢者	10/13	3,800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	★
T04	タンブリング教室	火 16:30~17:30	10	小学4~6年		3,800円	バック転など高難易度の技を練習していきます	♪
T05	リトル体操	水 15:45~16:45	20	4歳~未就学児	10/14	3,800円	様々な器具を使用して、楽しく遊んで体力づくりを図ります	♪
T06	フラダンス	水 19:00~20:00	20	成人		3,800円	ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動	★
T07	フラダンス	水 12:30~13:30	20	成人		3,800円	ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動	★
T08	【YOYO卓球】卓球教室 ジュニアクラス	木 18:00~19:30	10	小学3~6年	10/15	6,400円	卓球を楽しみながらコーチに習ってもう1ランクアップしたいお子様対象です。未経験者でもご参加いただけます!	★~★★★
T09	【YOYO卓球】卓球教室 中上級クラス	木 19:45~21:15	10	小学4年~成人		6,400円	試合に参加し好成績をおさめたいなど競技思考の方向けの教室。ゲーム練習や課題練習など多く取り入れます!	★~★★★
T10	中野サッカースクール(小1-2)	木 16:00~17:00	30	小学1~2年		5,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることが出来るスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術・戦術面でのレベルアップはもちろん自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★~★★★
T11	中野サッカースクール(小3-4)	木 17:05~18:15	30	小学3~4年	10/29	5,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることが出来るスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術・戦術面でのレベルアップはもちろん自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★~★★★
T12	中野サッカースクール(小5-6)	木 18:20~19:40	30	小学5~6年		5,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることが出来るスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術・戦術面でのレベルアップはもちろん自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★~★★★

【個人利用料金表】

※利用券発券時間は7時から21時45分までとする。

施設	利用区分	利用料金	
		中学生以下	一般
メインアリーナ サブアリーナ 多目的室	午前1 9:00~11:00	2.0時間	130円
	午前2 11:15~13:15		
	午後1 13:30~15:30		
	午後2 15:45~17:45		
	夜間1 18:00~20:00		
	夜間2 20:15~22:15		
トレーニング	トレーニング利用 2時間券	-	200円
	トレーニング利用 1時間超過券	-	100円
クライミングウォール	クライミング利用 2時間券	100円	200円
	クライミング利用 1時間超過券	50円	100円
	初心者講習会参加料	300円	300円
	トップロープ講習会参加料	500円	500円
ランニング	室内ランニング利用 2時間券	-	100円
	ステーション利用 2時間券	-	100円

【レンタルスポーツ用品】

商品	料金
フェイスタオル	50円
バスタオル	100円
ウォーキングボール	100円
Tシャツ	200円
ハーフパンツ	200円
室内用シューズ	200円
クライミングシューズ	200円

【バーベキュー用品】

商品	料金
BBQセット (グリル、テーブル、チェア、食器、トング)	2000円
BBQグリル	1000円
テーブルチェアセット (テーブル1脚、チェア4脚)	800円
チェアセット(4脚)	400円
食器セット(4名分)	300円
トング	200円
レジャーシート	100円

【個人用契約レンタルロッカー】

550円/月

※トレーニングのご利用には登録が必要です。初回受付時間は21:00まで
 ※クライミングは各講習を受講しないとご利用いただけません。
 ※クライミングの講習会は2時間券+講習参加料をご購入下さい
 ※トレーニング、クライミングはチケットが別となります。1枚で両種目のご利用はできません。

※室内ランニングコースは土日祝などの大会利用時はご利用できません。