

「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: 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。施設窓口でご応募される場合は官製ハガキをお持ちの上、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

お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規程に従い適切に管理・保管させていただきます。詳細につきましては、当施設ホームページ「個人情報の取扱いについて」をご確認ください。

10月～12月
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。※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

教室No.	教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	参加費	内容	レベル
F01	おかあさんといっしょ	9:30～10:15	15	保護者大人		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た事で代謝を高め、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。血行の流りを良くし、肩こり、腰痛の軽減やシェイプアップ!これらから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	リラックスヨガ	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。身体がか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	妊娠中・産後1年以上経過後		9,500円/全10回	ヨガと母子のスキンシップをとおして、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		9,500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	♪
F23	エアロ&トレーニング	10:15～11:15	20	成人		9,000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～1歳未満と保護者		9,500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		9,000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・バ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		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、身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		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		無料/全5回		♪

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的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。※中野区立総合体育館は屋外の「多目的運動広場」で開催致します。※実施回数によって月会費に変動がございます。開催日は教室カレンダーを必ずご確認ください。※くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

教室No.	教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	月会費	内容	レベル
T01	リトルダンス	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	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	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	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	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	19:00～20:00	20	成人		3,800円		★
T07	フラダンス	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	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	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性の教室。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)	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できるスクールです。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)	17:05～18:15	30	小学3-4年	10/29	5,200円		★～★★★
T12	中野サッカースクール(小5-6)	18:20～19:40	30	小学5-6年		5,200円		★～★★★

サッカーを通じて青少年の健全な心身の発達および都民への健康や喜びづくりを目指します。「子供たちにボールを蹴る楽しさを教えたいを」をモットーに学校や地域と連携・協力を図り各世代に対するサッカーの指導・普及活動に努めています。



卓球を通して心身の健康と生きがいを提供すること、競技力の向上だけでなく人間力の向上に尽力し、卓球事業を通して社会貢献していくことを理念としています。

運動レベルのご参考にしてください。
♪…子ども向け教室
★…レベルに開かない教室
★★…楽しく運動不足解消
★★★…汗をかいて、しっかり運動

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

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
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。TEL: 03-5860-0024
※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。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(消せない)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。

特別教室・ハーフレッスン

教室名	曜日・時間	定員	対象	初回日	参加費	内容	レベル
リセット&メイキング	月 14:00～15:00	20		10/19	600円	身体の内側を鍛えて、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	水 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-ペルヴィス	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	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	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	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!!	★～★★★

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。

曜日	区分	時間帯					
		午前1	午前2	午後1	午後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
	サブアリーナ	—	—	—	—	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	バドミントン	バドミントン	バドミントン	※バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール

※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)。

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・室外ランニング利用 2時間券	—	100円

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

【個人用契約レンタルロッカー】
550円/月
※運用開始時期についてはホームページにてお知らせいたします。

※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。