

# 中野区立総合体育館

～緑に囲まれた体育館で、ココロもカラダもリフレッシュ！～

## 教室参加者募集！

教室募集期間  
7月1日(土)  
～  
7月18日(火)

2023年  
9月スタート  
定期教室  
大募集

教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費
障がい者テニス教室	第1・3月曜 18:00～20:00	15名	身体障がい者	300円/1回
レクリエーションスポーツ(昼)	第1土曜 13:30～15:30	30名	知的障がい者	無料
レクリエーションスポーツ(夜)	第1土曜 18:00～20:00	30名	身体障がい者	無料

### 通年教室

※ 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。  
※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。



教室名	曜日・時間	定員	対象	内容	レベル
リトルダンス	月 16:00～16:45	15	4歳～未就学児	ダンスを始めてみたいお子様に最適な教室です	♪
ジュニアダンス(小1-2)	月 16:50～17:50	15	小学1・2年	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます	♪
ジュニアダンス(小3-6)	月 18:00～19:00	15	小学3～6年		♪
フレイル予防体操	火 11:10～12:00	20	高齢者	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	★
タンブリング教室	火 16:30～17:30	20	小学4～6年	バック転など高難易度の技を練習していきます	♪
リトル体操	水 15:45～16:45	20	4歳～未就学児	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	♪
フラダンス	水 19:00～20:00	20	成人		★
フラダンス	水 12:30～13:30	40	成人	ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動	★
【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	卓球を楽しみながらコーチに習ってもうワン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！	★～★★
【YOYO卓球】卓球教室 初中級クラス	木 19:45～21:15	10	小学4年～成人	卓球の基礎や練習方法を学ぶとともに各自の課題にも取り組みます。基礎から学びたい方、練習方法がわからない方、課題を克服したい方におすすです。	★～★★
中野サッカースクール(小1-2)	木 16:00～17:00	30	小学1・2年	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ます。	★～★★★
中野サッカースクール(小3-4)	木 17:05～18:15	30	小学3・4年	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!!	★～★★★★
中野サッカースクール(小5-6)	木 18:20～19:40	30	小学5・6年		★～★★★★



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。「子どもたちにボールを蹴る楽しさを教えたい」をモットーに学校や各地域と連携・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
- ★…レベルに関係ない教室
- ★★…楽しく運動不足解消
- ★★★…汗をかいて、しっかり運動

### 特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。  
申込方法:事前申込は不要です。当日、各教室開始時間の30分前までに中野区立総合体育館受付にお越し下さい。※万が一一定員を超える場合は、くじ引きにて抽選を行います。※くじ引きは受付順でお引きいただきます。ご了承ください。



教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
姿勢メンテナンス	月 14:00～15:00	30		600円	様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。正しい姿勢を身につけ、体型の変化を感じてみましょう!!	★
ステップエクササイズ	火 12:15～13:15	30		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♪	★～★★★★
モーニングヨガ	火 9:30～10:30	20	成人	600円	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	★
エアロピクス初級	水 11:15～12:15	40		600円	簡単なステップの組み合わせで、運動不足解消!!	★～★★
b-ipe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		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!	★★★
健康体操	水 11:30～12:15	40	中高齢者	600円	ウォーキング、リズム体操、トレーニングなどを取り入れ、健康な身体づくりを目指します	★
ステップエクササイズ	木 11:45～12:45	10		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♪	★～★★★★
大人のサッカースクール	木 19:45～20:55	30	成人	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!!	★～★★★★
ニコニコ元気体操	金 9:30～10:30	40	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	50	成人	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 12:00～13:00	40		600円	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!	★

### ハーフレッスン

教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
バランスボール	水 12:30～13:00	10		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	20	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 13:00～13:30	10		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♪	★