

# 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！～

## 2024年4月スタート 定期教室 参加者募集!

### 新規教室のご案内

**通年教室** NEW  
50歳～の貯筋体操 火 9:30～10:30  
リトルスポーツ 水 15:30～16:30  
60歳～の健康づくり 木 9:00～10:00

**特別教室** NEW  
はじめてのエアロビクス 火 12:15～13:15  
体幹トレ&ウォーキング教室 水 9:00～10:00  
声楽&ストレッチ 水 13:30～14:30

### 4月～7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。  
※教室実施回数は、現時点での予定回数です。運営状況により変更の可能性がございます。お申込時に施設にてご確認ください。

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

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	2歳～3歳と保護者	4/15	7,600円/全8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(タイ式ヨガ)	10:45～11:45	40	成人		7,200円/全8回	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め、元気な身体をつくります	★
F03	ピラティス	12:15～13:15	40	成人		7,200円/全8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	20	4歳～未就学児		7,600円/全8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	20	小学1～3年		7,600円/全8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		7,200円/全8回	前とび～2重とびまでの完成を目指す教室です	♪
F07	シェイプアップヨガ	19:45～20:45	30	成人		7,200円/全8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	★
F08	燃焼系トレーニング	21:00～21:50	30	成人		7,200円/全8回	有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼!	★★★
F09	コアトレーニング	18:15～19:15	10	成人		12,600円/全14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のUPを目指します	★★★
F10	燃焼系ボクシングEX	19:30～20:30	10	成人		12,600円/全14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	★★★★
F11	リラックスヨガ	20:45～21:45	10	成人		12,600円/全14回	呼吸に合わせて身体の中からほぐ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!	★
F12	ヨチヨチ	9:00～9:45	10	1歳半～3歳未満と保護者	4/10	13,300円/全14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	♪
F13	ママ&ベビーヨガ	10:00～11:00	10	産後のママと赤ちゃん		13,300円/全14回	ヨガと母子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	♪
F14	バレトン	10:10～11:00	40	成人		12,600円/全14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	★★～★★★★
F15	燃焼系ボクシングEX	13:30～14:30	30	成人		12,600円/全14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	★★★★
F16	ビューティーヨガ	14:45～15:45	30	成人		12,600円/全14回	鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ	★
F17	放課後★キッズ(小学生)	16:45～17:45	20	小学1～3年		13,300円/全14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	♪
F18	モーニングヨガ	9:00～10:00	40	成人		12,600円/全14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	★
F19	ヨチヨチ	9:30～10:15	10	1歳半～3歳未満と保護者		13,300円/全14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	♪
F20	エアロ&トレーニング	10:15～11:15	40	成人		12,600円/全14回	有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体づくり	★★～★★★★
F21	ピヨピヨ	10:30～11:15	10	1歳～1歳半未満と保護者		13,300円/全14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	♪
F22	フラダンス(初級)	11:00～12:00	40	成人		12,600円/全14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!	★
F23	姿勢改善運動	12:15～13:15	40	成人	12,600円/全14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	★	
F24	いきいきスポーツ(球技)	13:45～15:00	25	中高年齢者	4/11	12,600円/全14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)	★～★★★
F25	シェイプUPトレーニング	14:15～15:15	15	成人		12,600円/全14回	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います	★★
F26	幼児体操	15:30～16:30	20	4歳～未就学児		13,300円/全14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	♪
F27	小学生体操(低学年)	16:45～17:45	20	小学1～3年		13,300円/全14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	♪
F28	小学生体操	18:00～19:00	20	小学1～6年		13,300円/全14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	♪
F29	燃焼系ボクシングEX	19:30～20:30	40	成人		12,600円/全14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	★★★★
F30	夜ZUMBA	20:45～21:45	40	成人		12,600円/全14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!	★★★
F31	はじめてのボクシングEX	9:30～10:30	30	成人		13,500円/全15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!	★★～★★★★
F32	かんたんエアロ	10:45～11:45	30	成人		13,500円/全15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	★
F33	コンディショニングヨガ	12:15～13:15	30	成人		13,500円/全15回	骨盤・背骨の歪みを調整し、心身ともに整えます	★
F34	目覚ましヨガ	8:30～9:30	30	成人		11,700円/全13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	★
F35	モーニングピラティス	10:00～11:00	30	成人	11,700円/全13回	身体の歪みを整え、キレイな姿勢をつくります	★★	

## 「定期教室」2024年4月スタート教室 参加者募集

定期教室募集開始日 **2月1日(木)より** 締切日 **2月19日(月)必着**

結果発表 **2月28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郵便ハガキをお持ちの上、受付カウンターにて所定の用紙にご記入ください。

**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、当施設の規定に従い適切に管理・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。

**ハガキ記入例**

〔往信用表面〕	〒165-0026 中野区立 総合体育館 宛	〔返信用裏面〕	000-0000 東京 太郎 様
	記入しないよう お願い致します		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、欠員の出ている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(消えない)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。



# 通年教室

申込後、退会の届出を提出するまで、継続してご参加できる教室です。  
 ※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。  
 ※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。  
 ※実施回数は、月により異なります。

50歳への貯筋体操、リトルスポーツ、60歳への健康づくりは新規募集につき、定期教室同様、おハガキでのお申込みとなります。  
 ※指定管理者制度の指定期間満了に伴い、2025年3月までの教室となります。

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

教室No.	教室名	曜日	時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
T01	リトルダンス	月	16:00~16:45	15	4歳~未就学児		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(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	♪
T13	ジュニアダンス(小3-6)	月	18:00~19:00	15	小学3~6年			
T14	50歳への貯筋体操 <b>NEW</b>	火	9:30~10:30	45	50歳以上	950円/1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	★~★★
T03	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認知機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	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	♪
T05	リトルスポーツ <b>NEW</b>	水	15:30~16:30	20	4歳~未就学児	実施回数	幼児期に身につけておきたい36の基本動作をもとに、楽しく身体を動かします	♪
T06	フラダンス	水	19:00~20:00	20	成人		ハワイのリズムに合わせてリラックスしながら全身運動	★
T15	60歳への健康づくり <b>NEW</b>	水	9:00~10:00	45	60歳以上		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	★~★★
T07	フラダンス	水	12:30~13:30	40	成人		ハワイのリズムに合わ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	1,600円/1回	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!	★~★★
T09	[YOYO卓球]卓球教室 成人クラス	木	19:45~21:15	10	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めです。	★~★★
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		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)	木	17:05~18:15	30	小学3・4年	5,200円		
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			

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。

# 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分から受付を開始いたします。  
 ※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けます。ご了承ください。  
 ※はじめてのエアロビクス・体幹トレ&ウォーキング教室・声楽&ストレッチは4月からスタートの教室です。



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			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!!	★
はじめてのエアロビクス <b>NEW</b>	火	12:15~13:15	30			エアロビクスを始めるならココ!先生と一緒に楽しくおどきましょう!	★
モーニングヨガ	水	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	★
エアロビクス初級	水	11:15~12:15	40			簡単なステップの組み合わせで、運動不足解消!!	★~★★
b-iベルヴィス	水	18:50~19:50	20			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			パーペル×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	木	11:30~12:15	40	中高齢者		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	成人		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♪	★★~★★★
ニコニコ元気体操	金	9:30~10:30	40	中高齢者		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		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			骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!	★
体幹トレ&ウォーキング教室 <b>NEW</b>	水	9:00~10:00	40	成人	1,300円	公園とインドアコースで体幹を鍛え、骨盤底筋トレーニングのための歩行を手に入れましょう!	★~★★
声楽&ストレッチ <b>NEW</b>	水	13:30~14:30	20		1,200円	表情筋エクササイズ・ストレッチ・リズム体操・呼吸法などを取り入れた新感覚のボイトレニングです。季節の曲などで思いきり楽しく歌いましょう!	★
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!!	★★~★★★

# 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			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			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♪	★

# 中野区立総合体育館



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

<https://www.heiwanomori-park.com/>

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

# 障がい者向け教室

参加受付時に障がい者手帳の提示をしてください。

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

# 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	午後2	夜間1	夜間2
	会場	9:00~11:00	11:15~13:15	13:30~15:30	15:45~17:45	18:00~20:00	20:15~22:15
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	*1バドミントン	バドミントン	バドミントン
	サブアリーナ	-	ショートテニス	ショートテニス	-	-	-
	多目的室1	-	卓球	卓球	*2卓球	卓球	卓球
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	-	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
	サブアリーナ	バドミントン	バドミントン	バドミントン	*1バスケットボール	*3バスケットボール	*3バスケットボール
	多目的室1	-	-	卓球	*2卓球	卓球	卓球

\*1 ジュニアタイム(小中学生のみのご利用ですが、付き添いの大人もチケットを購入し入室いただけます)。  
 \*2 ジュニア優先タイム(小中学生優先の時間帯です。台が空いていれば大人の方も入れます)。  
 \*3 バスケットボールは利用状況により運営方法が変更になる場合がございます。事前にホームページをご確認ください。  
 ■色付きの枠は開放指導員が入ります。  
 ■小中学生のご利用は20:00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)の付き添いが必要(大人1名につき子ども2名まで)

## 【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。

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	250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	100円	

## 【レンタルスポーツ用品】

商品	料金
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

※トレーニング及びクライミングのご利用には登録が必要です。登録の際には本人確認書類が必要となりますのでご持参ください。  
 ※トレーニングの初回受付時間は21:15までとさせていただきます。  
 ※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。講習会は日程が決まっておりますので前日までに事前予約の上、ご参加ください。小学3年生以下のお子様のご利用には保護者様の付添いが必要です。また、中学3年生以下の登録に関しては保護者様の同意が必要のため、登録時には保護者様もご来館ください。小中学生のご利用は18:00まで。  
 ※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。

## 【個人契約レンタルロッカー】

550円/月
--------

レンタル料は、3月、6月、9月、12月を区切りとして3ヶ月分ごとのお支払いです。