



地域の健康作りをサポート!

知っておきたいトレーニングの知識

2023年
2/12
(日)

- 時間** 10:00~11:30 **場所** 多目的ルーム **定員** 8名
- 対象** 18歳以上 トレーニングに興味のある方 **参加費** 無料
- 内容** アスリートのみならず、子どもから高齢者まで筋力トレーニングを行うために、知っておきたいからだの基礎知識と安全で効果的なトレーニング方法を学びます
- 講師** 2016.2018.オリンピックハイパフォーマンスサポートセンタートレーニングスタッフ
- 申込** 事前に電話または同施設窓口にて直接

会員利用は
ウラ面を
ご覧ください!

〈新型コロナウイルス 感染対策に関して〉



南部スポーツ・コミュニティプラザ

〒164-0013 中野区弥生町五丁目11番26号(南部すこやか福祉センター、南中野地域事務所併設)

【営業時間】午前9時30分~午後11時00分【休館日】毎月第1、第3月曜日(祝日と重なる場合は、次の平日)年末年始・その他

地域スポーツクラブについての
お問い合わせやご質問は…

Tel.03-5340-7881

詳しくは下記ホームページ内の「南部スポーツ・コミュニティプラザ」で!!
<http://www.nakano-sports-comm.net/>

中野区スポーツ・コミュニティプラザ

令和3年4月1日より、指定管理者が【なかの未来グループ】に変わりました

2023年4月~6月の地域スポーツクラブ 個人開放利用

パドルテニス
曜日 毎週 木曜日 時間 14:00~16:00

バスケットボール
曜日 毎週 火曜日 時間 18:30~20:30

バドミントン
曜日 毎週 金曜日 時間 18:30~20:30

卓球
曜日 毎週 土曜日 時間 18:30~20:30



場所 体育館 **定員** 各20名 ※バスケットボールは25名

対象者 小学生以上 ※18:30以降の個人利用について、小・中学生は保護者同伴でお願いします。

各参加料 会員:400円/1回 一般:800円/1回

お申込方法・・・当日【券売機】にてチケットを購入してください。

※定員に達しましたら、チケット発行を終了として、入場は不可となります。
 ※営利目的の有無に関わらず団体とみなされる活動のご利用は禁止です。
 ※開放時間内の前後10分間は設置及び撤去時間となります。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止などにより中止や変更になる場合がございます。

《注意事項》
 ●付帯設備以外の備品の貸し出しは行っていません。
 各個人でご用意いただきます様、宜しくお願いいたします。
 ●備品の保管は行っていません。

中野区地域スポーツクラブ 公認クラブ一覧

ご見学やご入会を希望される方は、施設の窓口までお問合せください

Nakatch ANT ダンスクラブ

ジャズダンスを基礎とした教室。基礎練習から振り付けを覚えて楽しくダンスをします。

対象 小学生・中学生 **場所** 南部スポコミ多目的ルーム

日程 毎週火曜日 **時間** 18:30~20:00

費用 年会費/1,000円 月会費制(1回/1,000円×回数)

NFC ナカッチフットサルクラブ

基礎技術の習得を通じて、フットサルを楽しんでプレー出来る選手の育成を目的とした教室。

対象 小学生 **場所** 南部スポコミ体育館

日程 毎週水曜日 **時間** 16:30~18:00

費用 年会費/1,000円 月会費/4,000円(1回のみ参加/1,500円)

Nakatch 南部スポコミバスケクラブ

バスケットボールのゲームを行いながら、会員の親睦を図る活動。

対象 15歳以上(高校生以上)

場所 南部スポコミ体育館

日程 第2・3木曜日 **時間** [木] 18:30~20:30
第1・3・4土曜日 [土] 11:45~13:45

費用 年会費/2,000円 参加費1回制(500円/回)

NBA ナカッチバスケットボールアソシエーション

バスケットボールの基本技術の習得を目的とした教室。

対象 小学生・中学生 **場所** 中部スポコミ体育館

日程 第1・第3日曜日 **時間** 18:30~20:30

レベルを考慮したリーグ戦を行うことを目的とした活動です。

対象 18歳以上 **場所** 南部スポコミ体育館

日程 第1・2・3木曜日 **時間** 20:45~22:45



～地域スポーツクラブ 開催教室のご案内～

地域スポーツクラブの会員として登録いただく
以下の会員対象の教室にお申込みいただくことができます。

登録手数料/個人会員:500円 ※有効期間は、登録日から1年間
登録要件/中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。(証明できるものが必要)

通年制▶ お申し込み後、年間を通じてご参加いただけます。(途中入会・途中退会あり)
会費は、月毎のお支払となります。

3ヶ月制▶ 3ヶ月間の期間で開催します。(途中入会あり)
会費は、3ヶ月分を一括で納入いただきます。 **2023年** **4月** **5月** **6月**

■ 子ども教室・講座/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(4月分)
小学生体操	火	16:15～17:15	20人	小学生	3,200円(800円×4回)
ジュニアダンス		17:15～18:15	15人	小・中学生	
幼児体操	水	15:00～16:00	10人	3歳～未就学児	
キッズバレエ		16:15～17:15	12人	4歳～未就学児	
ジュニアバレエ		17:15～18:15	12人	小学生	
親子体操	木	10:00～11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	
幼児体操		15:00～16:00	10人	3歳～未就学児	
バドミントン		16:15～18:15	35人	小・中学生	5,600円(1,400円×4回)
フットサル	金	16:15～17:45	20人	小学生	4,800円(1,200円×4回)

■ 子どもプール教室/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(4月分)
幼児水泳	火	15:00～15:50	15人	3歳～未就学児	3,200円(800円×4回)
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	20人	小学生	
小学生水泳		17:00～17:50			
幼児水泳	水	15:00～15:50	15人	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	20人	小学生	
小学生水泳		17:00～17:50			
小学生水泳(アドバンス)	木	18:00～18:50	10人	3歳～未就学児	
幼児水泳		15:00～15:50	15人		
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	20人		小学生
小学生水泳	17:00～17:50				
幼児水泳	金	15:00～15:50	15人	3歳～未就学児	1,600円(800円×2回)
小学生水泳(水慣れ)		16:00～16:50	20人	小学生	
小学生水泳		17:00～17:50			
幼児水泳	土	10:00～10:50	15人	3歳～未就学児	
幼児水泳		11:00～11:50			
幼児水泳		12:00～12:50			

■ 4月～6月 成人教室・講座/3ヶ月制(会員・一般) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・一般OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括)	
					会員	一般
◆リズム体操	火	9:30～10:15	15	18歳以上	9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
◆ヨガ		10:00～11:00	40			
リズム体操		10:30～11:15	15			
◆スポーツウエルネス吹矢	水	9:30～11:30	30		16,800円(1400円×12回)	19,200円(1600円×12回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00～11:00	15			
エアロビクス	木	19:30～20:30	15		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
初めてピラティス		10:30～11:30				
◆フラダンス	金	10:00～11:00	15		14,400円(1200円×12回)	10,800円(900円×12回)
成人卓球		11:45～13:15				
初めてピラティス	土	12:30～13:30	13		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
◆太極拳		14:00～15:00	15			
筋トレ&ストレッチ		19:00～20:00	15			
ヨガ	土	10:30～11:30	15	7,200円(800円×9回)	—	

■ 4月～6月 成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・一般OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括)	
					会員	一般
水中運動	火	10:00～10:50	15名	18歳以上	9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
成人水泳(ビギナー)		11:00～11:50	10名			
◆水中運動	木	10:00～10:50	15名			
成人水泳(ミドル)		11:00～11:50	10名			
◆成人水泳(ミドル)	金	10:00～10:50	10名			
アクアビクス		11:00～11:50	15名			

【成人水泳ビギナー】・・・クロール、平泳ぎ、背泳ぎの習得を目指します。 【成人水泳ミドル】・・・3泳法をランダムに泳ぎ、バタフライ導入をします。

～子ども水泳教室泳力基準～

幼児水泳
水慣れ～クロール・背泳ぎキック導入
小学生水泳水慣れ
水慣れ～クロール・背泳ぎキック導入
小学生水泳
クロール、背泳ぎ12.5m～25m反復練習、平泳ぎ導入
小学生アドバンス
クロール、背泳ぎ、平泳ぎ完泳、4泳法のフォームチェック

※子どもプール教室のみお1人様1教室(はがき1枚)の申込みとさせていただきます。募集期間終了後、空き教室情報(キャンセル待ち含む)を公開いたします。

※プール・フロア共に、小学生教室のお子様の異性の更衣室でのお着換えはできません。
注:保護者様が同伴でも、異性のお子様の入室はできません。

新しいことはじめよう!

2023年 4月スタート

成人3ヶ月制・子ども通年制教室 抽選申込み開始

往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 南部スポーツ・コミュニティプラザ 「教室担当」宛	記入しないよう お願い致します	〒000-0000 ご住所 お名前	①教室名 ②曜日・時間 ③お名前・ふりがな ④年齢 ⑤ご住所 ⑥連絡先電話番号 ⑦会員番号 (一般は未記入)

●ハガキの記入は油性ボールペンで記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。
●必要事項の記入漏れは無効とさせていただきますので、ご注意ください。

締切日 2月24日(金) 必着

結果発表 3月3日(金) 以降返信用ハガキにてご案内

※往復はがきの値段が2019年10月より変更になっています。124円→126円
※窓口にご持参いただく場合は、**返信用(ご自身の住所側)にのみ切手を貼ってください。**
★応募先 〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 南部スポーツ・コミュニティプラザ「教室担当」宛

※ハガキ1枚につき1名様1教室※返信用ハガキの表面に必要事項をご記入ください。※定員を超えた場合は抽選となります。※定員に満たない教室の申し込みは、3月10日(金)より随時受け付けます(教室の空き状況につきましては、施設まで直接お問い合わせください)。
※新型コロナウイルス感染拡大防止などにより休講になる場合がございます。

南部スポーツ・コミュニティプラザ 施設利用案内

◆ 利用時間帯 体育館、多目的ルーム ※団体利用

午前枠	午後A枠	午後B枠	午後C枠	夜間A枠	夜間B枠
9:30～11:30	11:45～13:45	14:00～16:00	16:15～18:15	18:30～20:30	20:45～22:45

【地域スポーツクラブ会員登録】 地域スポーツクラブの会員(個人、団体)として登録いただく、施設を会員料金で使用することができます。
●登録手数料/団体会員:1,000円 個人会員:500円 ※有効期間は、登録日から1年間(登録要件)

●団体会員/構成員が5人以上で、登録者の全てが小学生以上の方。構成員の半数以上が、中野区在住・在勤・在学の方。18歳以上の代表者が必要です。営利を目的とした活動は行いません。●個人会員/中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。※登録するに当たり健康保険証、運転免許証、写真付の住民基本台帳カードなど住所の記載があるもの又は在勤証明書や社員証、学生証などが必要となります。※中学生以下の方は、証明書類は不要です。※証明書類については、確認後、返却いたします。
※プール、トレーニングルーム等を会員料金でご利用される場合は、別途地域スポーツクラブ個人会員登録が必要となります。

トレーニングルーム ※個人利用

※利用できるのは高校生以上となります。
※持ち物:運動ができる服装・屋内シューズ・タオル。

午前9時30分～午後10時30分

温水プール ※団体利用・個人利用

※水着、スウィミングキャップ、タオルをお持ちください。

午前10時00分～午後9時50分

◆ 施設利用料金 ※中野区在住・在勤・在学の方は、地域スポーツクラブ会員としてご利用いただくことができます。

利用区分	会員料金	一般料金			
体育館	5,100円/2時間	10,200円/2時間			
多目的ルーム	600円/2時間	1,200円/2時間			
トレーニングルーム	100円/1時間	200円/1時間			
	200円/2時間	400円/2時間			
温水プール	(個人利用)	大人(高校生以上) 200円/1時間	中学生以下 100円/1時間	大人(高校生以上) 350円/1時間	中学生以下 200円/1時間
	(団体利用)	1コース 1,450円/1時間	全コース 8,650円/1時間	1コース 2,900円/1時間	全コース 17,300円/1時間

※温水プール(個人利用):未就学児(幼児)は無料 ※小学生以上の異性の更衣室への入室はできません。

◆ 団体利用の申込開始日

施設	地域スポーツクラブ会員	一般	申込終了日
体育館	使用日の属する月の3ヶ月前の月の21日～末日に抽選受付	使用日の属する月の2ヶ月前の月の20日	使用日の前日
多目的ルーム			使用日の属する月の1ヶ月前の月の15日
温水プール	使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日		

◆ 団体会員利用の受付方法

