

運動・スポーツを通じた地域住民の交流

# 地域の健康作りをサポート!



会員利用は  
ウラ面を  
ご覧ください!

中野区地域スポーツクラブ・ナカッチ  
**Nakatch**

## 2023年10月～12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  
定員 20名 時間 14:00～16:00

**バスケットボール**  
曜日 毎週 火曜日  
定員 25名 時間 18:30～20:30

**バドミントン**  
曜日 毎週 金曜日  
定員 20名 時間 18:30～20:30

**卓球**  
曜日 毎週 土曜日  
定員 20名 時間 18:30～20:30



場所 体育館 対象者 小学生以上  
各参加料 会員:400円/1回 一般:800円/1回

※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。

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。

【注意事項】  
●付帯設備以外の備品の貸し出しは行っておりません。  
各個人でご用意いただけます様、宜しくお願いいたします。  
●備品の保管は行っておりません。

## 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]14:00～18:00  
参加費 1回制(500円/回) ※9月から土曜日の時間帯が変わりました



### 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



# 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





# ～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と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ヶ月分を一括現金で納入いただきます。2023年 **10月** **11月** **12月**

## 南部スポコミのおすすめ教室

成人教室に一般参加も可能なクラスが増えました

教室名	曜日	時間	定員	対象者	教室開始日	参加料金(参加料金3ヶ月一括現金での支払い)	
						会員	一般
ヨガ	火	10:00～11:00	40名	18歳以上	10/3～	10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
成人卓球	金	11:45～13:15	15名		10/6～	13,200円(1,200円×11回)	14,850円(1,350円×11回)

### ■10月～12月 成人教室・講座/3ヶ月制(会員・一般) ※参加料金は3ヶ月一括現金での支払い ◆...一般OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	教室開始日	参加料金(3ヶ月一括)	
						会員	一般
◆リズム体操	火	9:30～10:15	15名	18歳以上	10/3～	10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
リズム体操		10:30～11:15				—	
◆スポーツウエルネス吹矢	水	9:30～11:30	30名	18歳以上	10/4～	18,200円(1,400円×13回)	20,800円(1,600円×13回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00～11:00	15名			10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
エアロビクス	木	19:30～20:30	13名	18歳以上	10/5～	—	—
初めてピラティス		10:30～11:30				9,600円(800円×12回)	—
◆フラダンス	金	10:00～11:00	15名	18歳以上	10/6～	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11回)
初めてピラティス		12:30～13:30	13名			—	—
◆太極拳	金	14:00～15:00	15名	18歳以上	10/6～	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11回)
筋トレ&ストレッチ		19:00～20:00				—	—
ヨガ	土	10:30～11:30	—	18歳以上	10/7～	9,600円(800円×12回)	—

### ■10月～12月 成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般) ※参加料金は3ヶ月一括現金での支払い ◆...一般OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	教室開始日	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	10/3～	10,400円(800円×13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	18歳以上	10/5～	9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
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	15名	18歳以上	10/6～	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11回)
アクアビクス		11:00～11:50					—

【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。浮き具なしで、バタ足を1人で12.5M以上泳げる方。

【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。

## 成人3ヶ月制教室 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。

新しいことはじめよう!

2023年

10月スタート

3ヶ月制教室

【往信用 表面】	〒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	【返信用 裏面】	記入しないよう お願い致します
【往信用 表面】	〒000-0000 ご住所 お名前	【返信用 裏面】	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)

●ハガキの記入に消せるボールペンは使わないでください。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 9月8日(金) 必着**

**結果発表 9月12日(火) 以降返信用ハガキにてご案内**

※窓口で直接お持ちいただく場合は、郵便ハガキにご自身の住所と氏名を記入してお持ちください。窓口にて別途申請書をご記入いただけます。

★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、9月20日(水)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)。

## 成人教室【変更案内】

○キャンセル待ちを受け付けます。

受付窓口にて、9月15日から9月30日まで先着順でキャンセル待ちの申し込みを直接お受けいたします。(電話では受け付けておりません)

○申し込みの落選者は優先してキャンセル待ちになります。

申し込みが定員を上回り、抽選が行われた場合、落選者は優先して自動的にキャンセル待ちリストに登録されます。詳細は返信ハガキに記載されますのでお手元に保管してください。

## 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、スイミングキャップ、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。

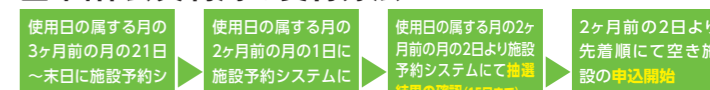
利用区分	会員料金	一般料金
体育館	5,100円/2時間	10,200円/2時間
多目的ルーム	600円/2時間	1,200円/2時間
トレーニングルーム	100円/1時間	200円/1時間
	200円/2時間	400円/2時間
温水プール	(個人利用)	大人(高校生以上) 200円/1時間 中学生以下 100円/1時間
	(団体利用)	大人(高校生以上) 350円/1時間 中学生以下 200円/1時間
	1コース 1,450円/1時間 全コース 8,650円/1時間	1コース 2,900円/1時間 全コース 17,300円/1時間

※温水プール(個人利用):未就学児(幼児)は無料 ※小学生以上の真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			
温水プール	使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日		使用日の属する月の1ヶ月前の月の15日

### ◆団体会員利用の受付方法



※一般の施設申込受付:使用する2ヶ月前の月の20日より施設窓口にて先着順で受付 ※温水プールの施設予約は、施設予約システム対象外です。窓口にてお申込みください ※7-8月は温水プール団体利用はできません。