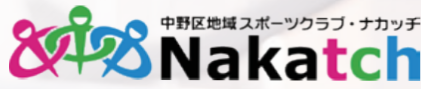


運動・スポーツを通じた地域住民の交流



地域の健康作りを
サポート!



2024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

定員 20名

曜日 毎週 木曜日

時間 14:00～16:00

バスケットボール

定員 25名

曜日 毎週 火曜日

時間 18:30～20:30

バドミントン

定員 20名

曜日 毎週 金曜日

時間 18:30～20:30

卓球

定員 20名

曜日 毎週 土曜日

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をお願いします。

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きます様、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。

南部スポーツ・コミュニティプラザ 施設案内

- バレーボール【1面】
- バスケットボール【1面】
- バドミントン【3面】
- テニス【1面】
- 卓球【卓球台6台】
- フットサル【1面】

チェストプレス、レッグプレス、エアロバイク、ランニングマシンなどトレーニング機器を取り揃えています。

ご利用時間や料金は、施設によって異なります。詳しくは、裏面にご確認ください。

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ヶ月分を一括で納入いただきます。 **2024年** **4月** **5月** **6月**

子どもフロア教室/通年制(会員) ※会費1ヶ月毎現金支払い

教室名	曜日	時間	定員/名	対象者	月会費(4月分)
小学生体操	火	16:15 ~ 17:15	25	小学生	4,000円(800円×5回)
ジュニアダンス		17:15 ~ 18:15	15	小・中学生	
幼児体操	水	15:00 ~ 16:00	10	3歳~未就学児	3,200円(800円×4回)
キッズバレエ		16:15 ~ 17:15	12	4歳~未就学児	
ジュニアバレエ	木	17:15 ~ 18:15	12	小学生	3,200円(800円×4回)
親子体操		10:00 ~ 11:00	20組	1.5歳~3歳未満と親	
幼児体操	金	15:00 ~ 16:00	10	3歳~未就学児	5,600円(1,400円×4回)
バドミントン		16:15 ~ 18:15	35	小・中学生	
フットサル	土	16:15 ~ 17:45	20	小学生	4,800円(1,200円×4回)

4~6月成人フロア教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費3ヶ月一括現金支払い ◆...一般OK

教室名	曜日	時間	定員/名	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	10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13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 ~ 11:15	30		18,200円(1400円×13回)	20,800円(1600円×13回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00 ~ 11:00	15		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	15		10,400円(800円×13回)	—
初めてピラティス		10:30 ~ 11:30	13		—	—
◆フラダンス	金	10:00 ~ 11:00	15		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
◆成人卓球		11:45 ~ 13:15	15		14,400円(1200円×12回)	16,200円(1350円×12回)
初めてピラティス		12:30 ~ 13:30	13		—	—
◆太極拳	土	14:00 ~ 15:00	15		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
筋トレ&ストレッチ		19:00 ~ 20:00	15		—	—
ヨガ	土	10:30 ~ 11:30	15	—	—	

子どもプール教室/通年制(会員) ※会費1ヶ月毎現金支払い 子どものプール教室へは、お1人様1教室(はがき1枚)の申込とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	定員/名	対象者	月会費(4月分)
幼児水泳	火	15:00 ~ 15:50	15	3歳~未就学児	4,000円(800円×5回)
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20	小学生	
小学生水泳		17:00 ~ 17:50	20		
幼児水泳	水	15:00 ~ 15:50	15	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	小学生	
小学生水泳		17:00 ~ 17:50	20		
小学生水泳(アドバンス)	木	18:00 ~ 18:50	10	3歳~未就学児	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		15:00 ~ 15:50	15		
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20		
小学生水泳	金	17:00 ~ 17:50	20	小学生	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		15:00 ~ 15:50	15		
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20		
小学生水泳	土	17:00 ~ 17:50	20	小学生	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		15:00 ~ 15:50	15		
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20		
幼児水泳	土	10:00 ~ 10:50	15	3歳~未就学児	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		11:00 ~ 11:50			
幼児水泳	土	12:00 ~ 12:50	15	3歳~未就学児	3,200円(800円×4回)

子ども水泳教室 泳力基準

【幼児水泳】
水慣れ〜クロール・背泳キック導入

【小学生水泳水慣れ】
水慣れ〜クロール・背泳キック導入

【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

4~6月成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費3ヶ月一括現金支払い ◆...一般OK

教室名	曜日	時間	定員/名	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	18歳以上	10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
成人水泳(ビギナー)		11:00 ~ 11:50	10			
◆水中運動	木	10:00 ~ 10:50	15		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			
◆成人水泳(ミドル)	金	10:00 ~ 10:50	10		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
アクアビクス		11:00 ~ 11:50	15			

水泳教室泳力基準 【成人水泳ビギナー】...水慣れ〜クロール・背泳導入 【成人水泳ミドル】...3泳法をランダムに泳ぎ、パタフライ導入をします。

新年度から新しく始めよう

2024年4月スタート
3ヶ月制・通年制教室
抽選申込み開始

【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
【返信用 表面】	〒000-0000 お名前	【往信用 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。

◀ 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

締切日 2月26日(月) 必着
結果発表 3月4日(月) 以降返信用ハガキにてご案内

※窓口にご持参いただく場合は、郵便ハガキにご自身の住所と氏名のみ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、3月18日(月)より随時受け付けます(教室の空き状況につきましては、HPをご覧ください)。

○キャンセル待ちを受け付けます。

受付窓口にて、3月18日(月)より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。

●小学生教室のお子様の異性の更衣室でのお着替えはできません。
※保護者様が同伴でも、異性のお子様の入室はできません。
●未就学児の場合は保護者の会員登録、小学生以上は本人の会員登録が必要です。

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。●小学生以下の方は、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。

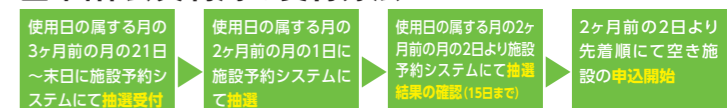
利用区分	会員料金	一般料金
体育館	5,100円/2時間	10,200円/2時間
多目的ルーム	600円/2時間	1,200円/2時間
トレーニングルーム	100円/1時間	200円/1時間
	200円/2時間	400円/2時間
温水プール	大人(高校生以上)	350円/1時間
	中学生以下	200円/1時間
	1コース	1,450円/1時間
	全コース	8,650円/1時間
	大人(高校生以上)	2,900円/1時間
	中学生以下	1,700円/1時間

※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。

団体の利用の申込開始日

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日まで

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。