

# 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!

## 2024年地域スポーツクラブ 個人開放利用

※令和6年7月1日より個人開放利用料金に変更になります。

<b>パドルテニス</b>	<b>バスケットボール</b>
曜日 毎週 木曜日 時間 14:00~16:00	曜日 毎週 火曜日 時間 18:30~20:30
定員 20名	定員 25名
<b>バドミントン</b>	<b>卓球</b>
曜日 毎週 金曜日 時間 18:30~20:30	曜日 毎週 土曜日 時間 18:30~20:30
定員 20名	定員 20名

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。※同伴参加される方も参加料をお支払いいただけます。

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 知的障がい者 サッカークラブ

対象 ①知的障がい児・者、発達障がい児・者 ②療育手帳を有する者または医師の診断がある者  
日程・場所 ●第1・3 水曜日…… 18:30~20:00 / 南部スポコミ体育館 水曜日は月4回  
●第2・4 水曜日…… 18:30~20:00 / 南部スポコミ体育館以外 土曜日は月3回  
●第1・2・3土曜日…… 16:15~18:15 / 南部スポコミ体育館  
費用 入会金/11,000円 年会費/11,000円(入会の翌年度から) 月会費/8,800円  
月7回の他にもイベントなどの活動計画があります。

#### 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ットクラブ

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  
日時 第2・4火曜日…… 20:45~22:45  
第1・3・4土曜日…… 14:00~16:00  
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

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  
日時 第1・3土曜日…… 9:30~11:30  
第1土曜日…… 11:45~13:45  
費用 リーグ戦(1シーズン3ヶ月間)  
チームエントリー/10,000円 プレイヤーエントリー/3,000円

# 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

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についてのお問い合わせやご質問は…

# Tel.03-5340-7881



# 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、毎月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 **7月** **8月** **9月**

## 南部スポコミのおすすめ教室

■子ども通年制教室/フロア(空きがある教室)

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(7月分)
親子体操	木	10:00 ~ 11:00	20組	1.5歳~3歳未満と保護者	3,200円(800円×4回)

■7月~9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	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	18歳以上	7/2~	8,000円(800円×10回)	9,000円(900円×10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		7/3~	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					10,800円(900円×12回)
エアロビクス		19:30 ~ 20:30	—					—
初めてピラティス	木	10:30 ~ 11:30	13		7/4~	9,600円(800円×12回)	—	
◆フラダンス		10:00 ~ 11:00	15					10,800円(900円×12回)
◆成人卓球		11:45 ~ 13:15	—					—
初めてピラティス	金	12:30 ~ 13:30	13		7/5~	14,400円(1200円×12回)	16,200円(1350円×12回)	
◆太極拳		14:00 ~ 15:00	—					—
筋トレ&ストレッチ		19:00 ~ 20:00	15					10,800円(900円×12回)
ヨガ	土	10:30 ~ 11:30	—	7/13~	8,800円(800円×11回)	—		

■7月~9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	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	7/2~	8,000円(800円×10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		7/4~	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	10名		7/5~	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名				—

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。

新しく始めよう  
2024年7月スタート  
3ヶ月制教室  
抽選申込み開始

【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 6月7日(金) 必着**

**結果発表 6月11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、6月14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、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、6月14日(金)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) ※6月30日(日)まで有効

○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。詳細は返信用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

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。

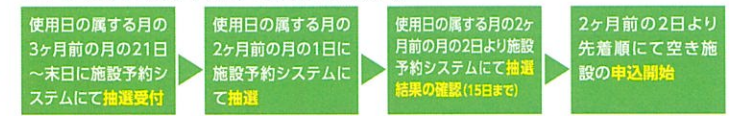
利用区分	会員料金		一般料金		
体育館	5,100円/2時間		10,200円/2時間		
多目的ルーム	600円/2時間		1,200円/2時間		
トレーニングルーム	100円/1時間		200円/1時間		
	200円/2時間		400円/2時間		
温水プール	(個人利用)	大人(高校生以上)	中学生以下	大人(高校生以上)	中学生以下
		200円/1時間	100円/1時間	350円/1時間	200円/1時間
	(団体利用)	1コース	全コース	1コース	全コース
		1,450円/1時間	8,650円/1時間	2,900円/1時間	17,300円/1時間

※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。 ※令和6年7月1日より施設使用料の改訂を行います。

◆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。

【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。  
※登録するにあたり健康保険証、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。