

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。

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。 **2025年** **1月** **2月** **3月**

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)

■1月~3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	1/7~	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11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		1/8~	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		19:30~20:30	—				
初めてピラティス	木	10:30~11:30	13		1/9~	8,800円(800円×11回)	—
◆フラダンス	金	10:00~11:00	15		1/10~	9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
◆成人卓球		11:45~13:15				14,400円(1200円×12回)	16,200円(1,350円×12回)
初めてピラティス		12:30~13:30				13	—
◆太極拳		14:00~15:00	—			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	—	1/11~	8,800円(800円×11回)	—	

■1月~3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	1/14~	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		1/16~	8,000円(800円×10回)	9,000円(900円×10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		1/17~	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11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】・・・浮きなしでバタ足12.5m以上泳げる方〜クロール・背泳ぎ・平泳ぎの導入
【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。

新年から始めよう!
2025年1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】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
85円 〒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 「教室内」宛	記入しないよう お願い致します	85円 〒000-0000 お名前 で住所	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 12月6日(金) 必着
結果発表 12月10日(火) 以降返信用ハガキにてご案内

※窓口へ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。
※2024年10月よりハガキの料金が変更になっておりますのでご注意ください。金額が不足している場合、お受け取りできません。
★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、12月17日(火)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、12月17日(火)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)
※3月28日(金)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。詳細は返信ハガキに記載されますのでお手元に保管してください。※順ランダム

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、施設を会員料金で利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。●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、写真付き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。 ※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。

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

※氷着、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	4,300円/2時間	8,600円/2時間
多目的ルーム	500円/2時間	1,000円/2時間
トレーニングルーム	50円/1時間	100円/1時間
	100円/2時間	200円/2時間
温水プール	(個人利用) 大人(高校生以上) 100円/1時間 中学生以下 50円/1時間 200円/2時間	(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 400円/2時間
	(団体利用) 1コース 1,200円/1時間	(団体利用) 全コース 7,250円/1時間 1コース 2,400円/1時間 全コース 14,500円/1時間

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20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

