

# 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ご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。

**通年制**▶ お申込み後、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。2025年 **4月** **5月** **6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)

## 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	25名	小学生	3,200円(800円×4回)
ジュニアダンス		17:15 ~ 18:15	20名	小・中学生	
キッズバレエ	水	16:15 ~ 17:15	12名	4歳～未就学児	4,000円(800円×5回)
ジュニアバレエ		17:15 ~ 18:15	12名	小学生	
親子体操	木	10:00 ~ 11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	3,200円(800円×4回)
幼児体操		15:00 ~ 16:00	10名	3歳～未就学児	
バドミントン		16:15 ~ 18:15	35名	小・中学生	
フットサル	金	16:15 ~ 17:45	24名	小学生	4,800円(1,200円×4回)

## 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名	18歳以上	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11回)
◆ヨガ		10:00 ~ 11:00	40名			
リズム体操		10:30 ~ 11:15	15名			
◆スポーツウエルネス吹矢	水	9:30 ~ 11:15	30名		16,800円(1,400円×12回)	19,200円(1,600円×12回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00 ~ 11:00	15名		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
エアロビクス	木	19:30 ~ 20:30	15名		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
初めてピラティス		10:30 ~ 11:30	13名		15,600円(1,200円×13回)	17,550円(1,350円×13回)
◆フラダンス	金	10:00 ~ 11:00	15名		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
◆成人卓球		11:45 ~ 13:15	15名			
初めてピラティス		12:30 ~ 13:30	13名			
◆太極拳	土	14:00 ~ 15:00	15名	9,600円(800円×12回)		
筋トレ&ストレッチ		19:00 ~ 20:00	15名			
ヨガ①	土	9:30 ~ 10:30	15名	9,600円(800円×12回)		
ヨガ②		10:35 ~ 11:35	15名			

## 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 子供プール教室はお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。

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名	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名	小学生	
小学生水泳		17:00 ~ 17:50	20名	小学生	
幼児水泳	水	15:00 ~ 15:50	15名	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名	小学生	
小学生水泳		17:00 ~ 17:50	20名	小学生	
小学生水泳(アドバンス)	木	18:00 ~ 18:50	15名	小学生	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		15:00 ~ 15:50	15名	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20名	小学生	
小学生水泳	金	17:00 ~ 17:50	20名	小学生	3,200円(800円×4回)
幼児水泳		15:00 ~ 15:50	15名	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	20名	小学生	
小学生水泳	土	17:00 ~ 17:50	20名	小学生	3,200円(800円×4回)
幼児水泳①		10:00 ~ 10:50	15名	3歳～未就学児	
幼児水泳②		11:00 ~ 11:50	15名	3歳～未就学児	
幼児水泳③		12:00 ~ 12:50	15名	3歳～未就学児	

**子ども水泳教室泳力基準**

**【幼児水泳】**  
水慣れ～クロール・背泳ぎ導入

**【小学生水泳水慣れ】**  
水慣れ～クロール・背泳ぎ導入・完成

**【小学生水泳】**  
クロール・背泳ぎを25M以上泳げる。平泳ぎ導入・完成

**【小学生アドバンス】**  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎを50M以上泳げる。バタフライ導入～完成  
4泳法のフォームチェック

※小学生教室のお子様のお性の更衣室でのお着替えはできません。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。  
※未就学児の場合は保護者様の会員登録、小学生以上はご本人様の会員登録が必要です。

## 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	8,800円(800円×11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		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13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		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13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】・・・浮き具を使用せず、バタ足で12.5M以上泳げる方～クロール・背泳・平泳ぎ導入  
【成人水泳ミドル】・・・3泳法を25M以上泳げる方、バタフライ導入をします。

**2025年4月スタート**

**通年制・3ヶ月制 教室 抽選お申込み開始**

**申込み方法** 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】 〒164-0013 中野区弥生町5-11-26 南都スポーツ・コミュニティプラザ 一教室担当宛

【返信用 裏面】 お名前 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(一般の方は未記入)

●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。

◎回数曜日は曜日・時間によって異なります。

**締切日 2025年2月20日(木) 必着**

**結果発表 2025年3月1日(土) 以降返信用ハガキにてご案内**

※往復はがきの値段が2024年10月より変更になっています。126円→170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 南都スポーツ・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。※空き教室のお申込みは、3月11日(火)より随時先着順にて受け付けます(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)。※各教室はお申込み数等の都合により、閉鎖、終了等の場合もございます。※感染症や災害発生時等の状況により、各教室の中止、定員等の変更がある場合もございます。

○キャンセル待ちを受け付けます。  
受付窓口にて、3月11日(火)より先着順でキャンセル待ちのお申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)

○お申込みの落選者は優先してキャンセル待ちになります。  
申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

**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	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) 50円/1時間	大人(高校生以上) 200円/1時間
		中学生以下 100円/2時間	中学生以下 400円/2時間
	(団体利用)	1コース	全コース
		1,200円/1時間	7,250円/1時間
	2,400円/1時間	14,500円/1時間	

【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。

## 団体利用の申込み開始日

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～		
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**

使用日の属する月の3ヶ月前の月の21日～末日に施設予約システムにて抽選受付

使用日の属する月の2ヶ月前の月の1日に施設予約システムにて抽選

使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日より施設予約システムにて抽選結果の確認(15日まで)

2ヶ月前の2日より先着順にて空き施設のお申込み開始

※一般の施設申込み受付: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。