

# 地域スポーツクラブ 開催教室のご案内

**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

地域スポーツクラブの会員としてご登録いただく  
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)

## 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	金	16:15 ~ 18:15	35名	小・中学生	5,600円(1,400円×4回)
フットサル		16:15 ~ 17:45	24名	小学生	

## 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(アドバンス)		17:00 ~ 17:50	20名	小学生	
幼児水泳	木	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	金	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①	土	10:00 ~ 10:50	15名	3歳～未就学児	3,200円(800円×4回)
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～フロール・背泳導入

【小学生水泳水慣れ】

水慣れ～フロール・背泳導入・完成

【小学生水泳】

フロール・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】

フロール・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異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

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)
エアロピクス		19:30 ~ 20:30	15名		—	—
初めてピラティス	木	10:30 ~ 11:30	13名		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
◆フラダンス		10:00 ~ 11:00	15名		15,600円(1,200円×13回)	17,550円(1,350円×13回)
◆成人卓球		11:45 ~ 13:15	15名		—	—
初めてピラティス	金	12:30 ~ 13:30	13名		10,400円(800円×13回)	11,700円(900円×13回)
◆太極拳		14:00 ~ 15:00	15名	—	—	
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			

## 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

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)
アクアピクス		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～フロール・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5-11-26  
南部スポーツコミュニティプラザ  
「教室担当」宛  
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)

【返信用 裏面】

〒000-0000  
お名前  
住所

回数数は曜日・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  
※窓口へ直接お持ちいただく場合は、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。※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、開館、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

【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で、目的を営利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転居証明書や社員証、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。

※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

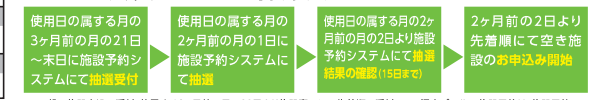
### 施設利用料金 ※中野区在住・在勤・在学の方は、地域スポーツクラブ会員としてご利用いただくことができます。

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)	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)	2,400円/1時間
		中学生以下	1,200円/1時間

### 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	—	—	—
温水プール	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



※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。