「定期教室」2023年 9月スタート教室 参加者募集

定期教室募集開始日 7月1日（土）より　**締切日** 7月18日（火）必着

結果発表 7月26日（水）以降　返信用ハガキでお知らせいたします。

お申込方法：往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。施設窓口でご応募される場合は郵便ハガキをお持ちの上、総合受付にて所定の用紙にご記入ください。

応募先：〒165-0026 中野区新井 3-37-78 中野区立総合体育館「教室担当」宛

お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規定に従い適切に管理・保管させていただきます。詳細につきましては、当施設ホームページ「個人情報の取扱いについて」をご確認ください。

ハガキ記入例

【往信用 表面】

〒165-0026
中野区新井3-37-78
中野区立総合体育館
「教室担当」宛

記入しないようお願い致します

【返信用 表面】

000-0000
東京都○○○○○
○○ 太郎 様

【返信用 裏面】

①教室番号・教室名(コース名)
②曜日・時間
③氏名・フリガナ 年齢
④住所
⑤電話番号

【往信用 裏面】

※ハガキ1枚につき1名様1教室。※返信用ハガキの表面に住所・氏名をご記入ください。※定員を超えた場合は抽選とし中野区民を優先とさせていただきます。
※ご不明点な点はお気軽にお問い合わせください。TEL：03-5860-0024
※上記期間終了後、欠員の出ている教室は追加募集を行います。教室の空き状況に関しましては、直接中野区立総合体育館までお問い合わせください。
※対象「成人」…中学生以上からご参加いただけます。

※ハガキの記入は油性（消えない）ボールペンでご記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。※料金不足のハガキはお受け取りできません。
※「ママ&ベビーヨガ」はお母様とお子様の氏名もご記入ください。

9月～12月 定期教室

3～4ヶ月を1クールとし、年に3期開催致します。会費は前納制のため、教室の回数によって定められた金額を一括でお支払いいただきます。継続しての参加はもちろん1期ごとに新たな教室にチャレンジするといった選択も可能です。

※対象「成人」…中学生以上からご参加いただけます。※ くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。

教室実施回数は、現時点での予定回数です。運営状況により変更の可能性がございます。お申込時に施設にてご確認ください。

教室No.	教室名		曜日・時間	定員	対象	初回日	参加費	内容	レベル
F01	おかあさんといっしょ	月	9:30 ～ 10:15	15	2歳～3歳と保護者	9/4	10,450 円／全11回	ボール遊び・体操など、お母さんと一緒に楽しめる体操教室です	♪
F02	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		10:45 ～ 11:45	40	成 人		9,900 円／全11回	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め、元気な身体をつくります	★
F03	ピラティス		12:15 ～ 13:15	40			9,900 円／全11回	身体の歪みを整え、キレイな姿勢をつくります	★★
F04	幼児体操		15:30 ～ 16:30	20	4歳～未就学児		10,450 円／全11回	とび箱・鉄棒・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます	♪
F05	小学生体操(低学年)		16:45 ～ 17:45	20	小学1～3年		10,450 円／全11回	基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を取得します	♪
F06	なわとび		18:00 ～ 18:45	15	年長～小学生		9,900 円／全11回	前とび～2重とびまでの完成を目指す教室です	♪
F08	シェイプアップヨガ		19:45 ～ 20:45	30	成 人		9,900 円／全11回	深い呼吸でアーサナーを行い、心身共に若く・強く・美しく	★
F09	燃焼系トレーニング		21:00 ～ 21:50	30			9,900 円／全11回	有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼！	★★
F10	50歳～の貯筋体操	火	9:30 ～ 10:30	40	50歳以上	9/12	11,700 円／全13回	簡単なリズム体操とトレーニングを行います。軽い負荷で運動不足解消	★～★★
F11	コアトレーニング		18:15 ～ 19:15	10			11,700 円／全13回	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善や基礎代謝をUPを目指します	★★
F12	燃焼系ボクシングEX		19:30 ～ 20:30	10	成 人		11,700 円／全13回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★★★
F13	リラックスヨガ		20:45 ～ 21:45	10			11,700 円／全13回	呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方もOKです！	★
F14	ヨチヨチ		9:00 ～ 9:45	10	1歳半～3歳未満と保護者		12,350 円／全13回	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します	♪
F15	ママ&ベビーヨガ		10:00 ～ 11:00	10	産後の母親と生後1ヶ月半～パパパイ有可		12,350 円／全13回	ヨガと母子のスキンシップをとおして、産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫力アップをめざします	♪
F16	バレトン	水	10:10 ～ 11:00	40	成 人	9/13	11,700 円／全13回	難しい動きがなく、筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上に脂肪燃焼も期待できます	★★～★★★
F17	燃焼系ボクシングEX		13:30 ～ 14:30	30			11,700 円／全13回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★★★
F18	ビューティーヨガ		14:45 ～ 15:45	30			11,700 円／全13回	鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ	★
F19	放課後★キッズ(小学生)		16:30 ～ 17:30	20	小学1～3年		12,350 円／全13回	走る・飛ぶ・投げる・打つなど、基礎となる運動を大きな体育館で楽しく練習します	♪
F20	60歳～の健康づくり		9:00 ～ 10:00	40	60歳以上		11,700 円／全13回	ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足解消	★～★★
F21	モーニングヨガ		9:00 ～ 10:00	40	成 人		11,700 円／全13回	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
F22	ヨチヨチ		9:30 ～ 10:15	10	1歳半～3歳未満と保護者		12,350 円／全13回	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します	♪
F23	エアロ&トレーニング		10:15 ～ 11:15	40	成 人		11,700 円／全13回	有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体力づくり	★★～★★★
F24	ピヨピヨ		10:30 ～ 11:15	10	1歳～1歳半未満と保護者		12,350 円／全13回	お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップをはかります	♪
F25	フラダンス(初級)	木	11:00 ～ 12:00	40	成 人	9/14	11,700 円／全13回	フラダンスの初級教室です。基本からゆっくりスタートしてレベルアップ！	★
F26	姿勢改善運動		12:15 ～ 13:15	40			11,700 円／全13回	姿勢を改善する体幹トレーニングとストレッチを行います	★
F27	いきいきスポーツ(球技)		13:45 ～ 15:00	25	中高齢者		11,700 円／全13回	卓球・ショートテニス・バトミントンのラリーを楽しみましょう(シニア向け)	★～★★
F28	シェイプUPトレーニング		14:15 ～ 15:15	10	成 人		11,700 円／全13回	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います	★★
F29	幼児体操		15:30 ～ 16:30	20	4歳～未就学児		12,350 円／全13回	とび箱・鉄棒・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます	♪
F30	小学生体操(低学年)		16:45 ～ 17:45	20	小学1～3年		12,350 円／全13回	基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を	♪
F31	小学生体操		18:00 ～ 19:00	20	小学1～6年		12,350 円／全13回	取得します	♪
F32	燃焼系ボクシングEX		19:30 ～ 20:30	40	成 人		11,700 円／全13回	ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★★★
F33	夜ZUMBA		20:45 ～ 21:45	40			11,700 円／全13回	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ！	★★
F34	はじめてのボクシングEX	金	9:30 ～ 10:30	30	成 人	9/8	11,700 円／全13回	ボクシングの動作を取り入れた有酸素運動。初めての方にも安心です！	★★～★★★
F35	かんたんエアロ		10:45 ～ 11:45	30			11,700 円／全13回	エアロビクスを始めてみたい方にオススメ！内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ	★
F36	コンディショニングヨガ		12:15 ～ 13:15	30			11,700 円／全13回	骨盤・背骨の歪みを調整し、心身ともに整えます	★
F37	目覚ましヨガ	土	8:30 ～ 9:30	30	成 人	9/9	10,800 円／全12回	正しい呼吸法とポーズで、身体の内側から鍛えるヨガの基礎クラス	★
F38	モーニングピラティス		10:00 ～ 11:00	30			10,800 円／全12回	身体の歪みを整え、キレイな姿勢をつくります	★★

中野区立総合体育館

〒165-0026 東京都中野区新井3-37-78
TEL：03-5860-0024
https://www.heiwanomori-park.com/

休館日：毎月第2月曜日（祝日の場合は翌日）年末年始（12月29日～1月3日）他
開館時間（全日）：6:45～22:30（施設利用時間：7:00～22:15）

指定管理者：アクティブなかのグループ

個人利用

個人開放は下記スケジュールで定められた種目に個人でご参加いただけます。決まった種目以外のご利用は出来ませんので予めご了承ください。また、ご利用の際には動きやすい服装（ジーンズやスカート不可）と室内履きが必要となります。区の事業等により予定が中止となる場合がございます。

【開放スケジュール】

曜日	区分	時間帯 午前1	午前2	午後1	午後2	夜間1	夜間2
	会場	9:00～11:00	11:15～13:15	13:30～15:30	15:45～17:45	18:00～20:00	20:15～22:15
月	メインアリーナ	ラージ&バウンドテニス バドミントン	ラージ&バウンドテニス バドミントン	―	―	―	―
	多目的室1	卓球	卓球	―	―	―	―
火	メインアリーナ	バドミントン	バドミントン	バドミントン	※1バドミントン	バドミントン	バドミントン
		―	ショートテニス	ショートテニス	―	―	―
	サブアリーナ	―	―	―	―	器械体操	器械体操
	多目的室1	―	卓球	卓球	※2卓球	卓球	卓球
水	メインアリーナ	―	―	―	―	―	―
	多目的室1	卓球	卓球	―	―	―	―
金	メインアリーナ	バドルテニス	―	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
		バドルテニス	バドルテニス	バドルテニス	※1バスケットボール	※3バスケットボール	※3バスケットボール
	多目的室1	―	―	卓球	※2卓球	卓球	卓球

※1 ジュニアタイム（小中学生のみのご利用ですが、付き添いの大人もチケットを購入して入れます）。
※2 ジュニア優先タイム（小中学生優先の時間帯です。台が空いていれば大人の方も入れます）。
※3 バスケットボールは、利用状況により運営方法が変更になる場合がございます。事前にホームページをご確認ください。
■色付きの枠は開放指導員が入ります。
■小中学生のご利用は20:00まで（バドミントンと卓球のみ）
18:00以降のご利用には18歳以上（高校生不可）の付き添いが必要（大人1名につき子ども2名まで）

【個人利用料金表】 ※利用券発券時間は7時から21時45分まで。

施設	利用区分			利用料金 中学生以下	利用料金 一般
メインアリーナ サブアリーナ 多目的室	午前1	9:00～11:00	2時間	130円	250円
	午前2	11:15～13:15			
	午後1	13:30～15:30			
	午後2	15:45～17:45			
	夜間1	18:00～20:00			
	夜間2	20:15～22:15			
トレーニング	トレーニング利用 2時間券			―	200円
	トレーニング利用 1時間超過券			―	100円
クライミングウォール	クライミング利用 2時間券			100円	200円
	クライミング利用 1時間超過券			50円	100円
	初心者講習会参加料			300円	300円
	トップロープ講習会参加料			500円	500円
ランニング	室内・室外ランニング利用 2時間券			100円	100円

【レンタルスポーツ用品】

商品	料金
ノルディックウォーキングポール	100円
Tシャツ	200円
ハーフパンツ	200円
室内用シューズ	200円
クライミングシューズ	200円

【個人契約レンタルロッカー】
550円／月

※トレーニング及びクライミングのご利用には登録が必要です。ご登録の際には身分証明書が必要となりますのでご持参ください。
※トレーニングの初回受付時間は21:15までとさせていただきます。
※クライミングは各講習を受講しないとご利用いただけません。講習会は日程が決まっておりますので前日までに事前予約の上、ご参加ください。小学3年生以下のお子様のご利用には保護者様の付添が必要です。また、中学3年生以下の登録に関しましては保護者様の同意が必要なため、登録時には保護者様もご来館ください。小中学生のご利用は18:00まで。
※クライミングの講習会は2時間券+講習参加料をご購入下さい。
※トレーニング、クライミングはチケットが別となります。1枚で両種目のご利用はできません。
※室内ランニングコースは土日祝などの大会利用時はご利用できません。

レンタル料は、3月、6月、9月、12月を区切りとして3ヶ月分ごとのお支払いです。