

## 通年教室

申込後、退会の届出を提出するまで、継続してご参加できる教室です。  
 ※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。  
 ※中野サッカースクールは屋外の「多目的運動広場」で開催致します。  
 ※実施回数は、月により異なります。

運動レベルのご参考にしてください。

♪…子ども向け教室 ★…レベルに関係ない教室 ★★…楽しく運動不足解消 ★★★…汗をかいて、しっかり運動

教室名	曜日	時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
リトルダンス	月	16:00~16:45	15	4歳~未就学児	950円/1回	ダンスを始めてみたいお子様に最適な教室です	♪
ジュニアダンス(小1-2)		16:50~17:50	15	小学1~2年		HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます	♪
ジュニアダンス(小3-6)		18:00~19:00	15	小学3~6年			♪
フレイル予防体操	火	11:10~12:00	20	高齢者	× 実施回数	運動により身体的機能や知能低下を予防していく教室です	★
タンブリング教室		16:30~17:30	20	小学4~6年		バック転など高難易度の技を練習していきます	♪
リトル体操	水	15:45~16:45	20	4歳~未就学児	× 実施回数	様々な器具を使用して、楽しく遊んで体力づくりを図ります	♪
フラダンス		19:00~20:00	20	成人			
フラダンス		12:30~13:30	40	成人		ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動	★
【YOYO卓球】卓球教室 ジュニアクラス	木	18:00~19:30	10	小学3~6年	1,600円/1回 × 実施回数	卓球を楽しみながらコーチに習ってもうワンランクアップしたいお子様対象です。未経験者でもご参加いただけます!	★~★★
【YOYO卓球】卓球教室 初中級クラス		19:45~21:15	10	小学4年~成人		卓球の基礎や練習方法を学ぶとともに各自の課題にも取り組みます。基礎から学びたい方、練習方法がわからない方、課題を克服したい方におすすめです。	★~★★
中野サッカースクール(小1-2)	木	16:00~17:00	30	小学1~2年	5,200円	1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの楽しさ、面白さを知ることができるスクールです。サッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップはもちろん、自ら考え取り組む力や仲間と協力する力の育成にも尽力しています。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★~★★★★
中野サッカースクール(小3-4)		17:05~18:15	30	小学3~4年			
中野サッカースクール(小5-6)		18:20~19:40	30	小学5~6年			

サッカーを通じて青少年の健全な心身の発達および都民への健康や喜びづくりを目指します。「子どもたちにボールを蹴る楽しさを教えたい」をモットーに学校や各地域と連携・協力を図り各世代に対するサッカーの指導・普及活動に努めています。



卓球を通して心身の健康と生きがいを提供すること、競技力の向上だけでなく人間力の向上に尽力し、卓球事業を通して社会貢献していくことを理念としています。

## 特別教室・ハーフレッスン

当日1回参加型の教室です。  
 申込方法: 事前申込は不要です。当日、各教室開始時間の30分前までに中野区立総合体育館受付にお越し下さい。  
 ※万が一一定員を超える場合は、くじ引きにて抽選を行います。※くじ引きは受付順でお引きいただきます。ご了承ください。

特別教室 ※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。 ※大人のサッカースクールは屋外の「多目的運動広場」で開催致します。

教室名	曜日	時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
姿勢メンテナンス	月	14:00~15:00	30			様々なアプローチで正しい姿勢を目指します。正しい姿勢を身につけ、体型の変化を感じてみましょう!!	★
ステップエクササイズ	火	12:15~13:15	30			ステップ台を使っての有酸素運動! リズムに合わせて動きます♪	★★~★★★★
モーニングヨガ	水	9:30~10:30	20	成人	600円	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	★
エアロビクス初級		11:15~12:15	40			簡単なステップの組み合わせで、運動不足解消!!	★~★★
b-iベルヴィス	木	18:50~19:50	20		600円	簡単な動きで骨盤を中心に全身を整えます。腰痛・肩こり・冷え性などの不調改善など期待できます!	★
ボディシェイプ		20:15~21:15	20			パーベール×音楽で楽しく筋トレ! 全身をくまなく引き締めます!	★★★
健康体操	木	11:30~12:15	40	中高齢者	600円	ウォーキング、リズム体操、トレーニングなどを取り入れ、健康な身体づくりを目指します	★
ステップエクササイズ		11:45~12:45	10	成人		ステップ台を使っての有酸素運動! リズムに合わせて動きます♪	★★~★★★★
ニコニコ元気体操	金	9:30	10:30	40	中高齢者	無理なく楽しく笑顔で体操♪軽い強度で運動不足解消♪	★
ZUMBA		10:45~11:45	50	成人	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♪	★★	
骨盤改善ストレッチ	木	12:00~13:00	40		1,200円	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!	★
大人のサッカースクール		19:45~20:55	30	成人		1人1人の目的・体力・体格に合わせてサッカーの原理原則に基づいた指導を行い、個人の技術、戦術面でのレベルアップを目指します。指導はサッカーJ1リーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します!!	★★~★★★★

## ハーフレッスン

教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費	内容	レベル
バランスボール	水 12:30~13:00	10			バランスボールのトレーニングには姿勢矯正や脂肪燃焼の効果もあり!	★
簡単シェイプ	水 18:00~18:30	20	成人	350円	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います!	★★
お昼寝ストレッチ	木 13:00~13:30	10			ゆったりとストレッチを行い、気分も身体もゆるめましょう♪	★

# 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

## 障がい者向け教室

参加受付時に障がい者手帳の提示を  
してください。

教室名	曜日・時間	定員	対象	参加費
障がい者テニス教室	第1・3月曜 18:00~20:00	15名	身体障がい者	300円/1回
レクリエーションスポーツ(昼)	第1土曜 13:30~15:30	30名	知的障がい者	無料
レクリエーションスポーツ(夜)		18:00~20:00	30名	身体障がい者

## 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&パウンドテニス	ラージ&パウンドテニス	-	-	-	-
	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
	サブアリーナ	-	ショートテニス	ショートテニス	-	-	-
	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	バドミントン	-	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
	サブアリーナ	バドミントン	バドミントン	バドミントン	*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入れていただけます)。  
 ※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	一般	中学生以下	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

※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。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となります。また、中学3年生以下の登録に関しては保護者様の同意が必要のため、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。

### 【個人契約レンタルロッカー】

550円/月
--------

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。