

中野区立 総合体育館

～日々の努力が、冬に負けない身体を作る！～

2025年1月スタート 定期教室 参加者募集!

定期教室募集開始日
11月1日(金)より

締切日
11月18日(月)必着

結果発表 11月27日(水)以降
返信用郵便ハガキでお知らせいたします。

1月～3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。
※お支払いいただいた参加費は返金いたしません。

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 | 9:30～10:15 | 15 | 2歳～3歳と保護者 | | 6,650円/全7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 | | 6,300円/全7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 | 成人 | | 6,300円/全7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 | 1/6 | 6,650円/全7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 | | 6,650円/全7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 | | 6,300円/全7回 | 前とび～2重とびまでの完成を目指す教室です | ♪ |
| F07 | シェイプアップヨガ | 19:45～20:45 | 30 | 成人 | | 6,300円/全7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 | ★ |
| F08 | 燃焼系トレーニング | 21:00～21:50 | 30 | 成人 | | 6,300円/全7回 | 有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼! | ★★ |
| F09 | コアトレーニング | 18:15～19:15 | 10 | 成人 | 1/7 | 8,100円/全9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のUPを目指します | ★★★ |
| F10 | 燃焼系ボクシングEX | 19:30～20:30 | 10 | 成人 | | 8,100円/全9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 | ★★★★ |
| F11 | リラックスヨガ | 20:45～21:45 | 10 | 成人 | | 8,100円/全9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! | ★ |
| F12 | ヨチヨチ | 9:00～9:45 | 10 | 1歳半～3歳未満と保護者 | 1/8 | 9,500円/全10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 | ♪ |
| F13 | ママ&ベビーヨガ | 10:00～11:00 | 10 | 産後のママと赤ちゃん | | 9,500円/全10回 | ヨガと母子のスキンシップをとって、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 | ♪ |
| F14 | バレトン | 10:10～11:00 | 40 | 成人 | | 9,000円/全10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 | ★★～★★★★ |
| F15 | 燃焼系ボクシングEX | 13:30～14:30 | 30 | 成人 | | 9,000円/全10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 | ★★★★ |
| F16 | ビューティーヨガ | 14:45～15:45 | 30 | 成人 | | 9,000円/全10回 | 鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ | ★ |
| F17 | 放課後★キッズ(小学生) | 16:45～17:45 | 20 | 小学1～3年 | | 9,500円/全10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 | ♪ |
| F18 | モーニングヨガ | 9:00～10:00 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9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 | ★ |
| F19 | ヨチヨチ | 9:30～10:15 | 10 | 1歳半～3歳未満と保護者 | | 8,550円/全9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 | ♪ |
| F20 | エアロ&トレーニング | 10:15～11:15 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9回 | 有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体づくり | ★★～★★★★ |
| F21 | ピヨピヨ | 10:30～11:15 | 10 | 1歳～1歳半未満と保護者 | | 8,550円/全9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 | ♪ |
| F22 | フラダンス(初級) | 11:00～12:00 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9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! | ★ |
| F23 | 姿勢改善運動 | 12:15～13:15 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9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 | ★ |
| F24 | いきいきスポーツ(球技) | 13:45～15:00 | 25 | 中高齢者 | 1/9 | 8,100円/全9回 | 卓球・ショートテニス・バドミントンのラリーを楽しみましょう(シニア向け) | ★★～★★★★ |
| F25 | シェイプUPトレーニング | 14:15～15:15 | 15 | 成人 | | 8,100円/全9回 | 簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います | ★★ |
| F26 | 幼児体操 | 15:30～16:30 | 20 | 4歳～未就学児 | | 8,550円/全9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 | ♪ |
| F27 | 小学生体操(低学年) | 16:45～17:45 | 20 | 小学1～3年 | | 8,550円/全9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 | ♪ |
| F28 | 小学生体操 | 18:00～19:00 | 20 | 小学1～6年 | | 8,550円/全9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 | ♪ |
| F29 | 燃焼系ボクシングEX | 19:30～20:30 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9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 | ★★★★ |
| F30 | 夜ZUMBA | 20:45～21:45 | 40 | 成人 | | 8,100円/全9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! | ★★ |
| F31 | はじめてのボクシングEX | 9:30～10:30 | 30 | 成人 | 1/10 | 9,000円/全10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! | ★★～★★★★ |
| F32 | かんたんエアロ | 10:45～11:45 | 30 | 成人 | | 9,000円/全10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 | ★ |
| F33 | コンディショニングヨガ | 12:15～13:15 | 30 | 成人 | | 9,000円/全10回 | 骨盤・背骨の歪みを調整し、心身ともに整えます | ★ |
| F34 | 目覚ましヨガ | 8:30～9:30 | 30 | 成人 | 1/11 | 9,900円/全11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 | ★ |
| F35 | モーニングピラティス | 10:00～11:00 | 30 | 成人 | | 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 | ★★ |

「定期教室」1月スタート教室

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返信用郵便ハガキをお持ちの上、受付カウンターにて所定の用紙にご記入ください。

※2024年10月1日(火)よりハガキの料金が85円に変更となっていますので、ご注意ください。料金不足のハガキはお受け取りできません。

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〕 | 85 〒165-0026 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 | 〔返信用裏面〕 | 85 000-0000 東京都 太郎様 | 〔往信用裏面〕 |
|---------|-------------------------------|----------------|---------|---------------------|---------|

※ハガキ1枚につき1名様1教室。※返信用郵便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。

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。通年教室は2025年3月末をもって終了いたします。
**ジュニアダンス(小3-6)・50歳～の貯筋体操・60歳～の健康づくり・【YOYO卓球】卓球教室 ジュニアクラス・中野サッカースクールは
 申込多数の為、受付を終了いたしました。**

※ 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。 ※実施回数は、月により異なります。
 ※お支払いいただいた参加費は返金いたしません。

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No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 参加費 | 内容 | レベル |
|-------|------------------------|----|-------------|----|---------|--|--------------------------------------|--------------------------|
| T01 | リトルダンス | 月 | 16:00～16:45 | 15 | 4歳～未就学児 | 950円/1回 × 実施回数 | ダンスを始めてみたいお子様に最適な教室です | ♪ |
| T02 | ジュニアダンス(小1-2) | 月 | 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 | ♪ |
| T03 | 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認知機能の低下を予防していく教室です | ★ |
| T04 | 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 | ♪ |
| T05 | リトルスポーツ | 水 | 15:30～16:30 | 20 | 4歳～未就学児 | 実施回数 | 幼児期に身につけておきたい36の基本動作をもとに、楽しく身体を動かします | ♪ |
| T06 | フラダンス | 水 | 19:00～20:00 | 20 | 成人 | | 1,600円/1回 × 実施回数 | ハワイのリズムにのせてリラックスしながら全身運動 |
| T07 | フラダンス | 木 | 12:30～13:30 | 40 | | ★ | | |
| T09 | 【YOYO卓球】 卓球教室 成人クラス | 木 | 19:45～21:15 | 10 | 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。 | ★～★★ | |

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分から受付を開始いたします。
 ※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。体幹トレ&ウォーキング教室・声楽&ストレッチは雨天時には室内で行いますので、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。 ※大人のサッカースクールは天候により中止となることがございます。

| 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 | 成人 | 600円 | 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!! | ★ | |
| はじめてのエアロピクス | 火 | 12:15～13:15 | 30 | | | エアロピクスを始めるならココ!先生と一緒に楽しくおどきましょう! | ★ | |
| モーニングヨガ | 水 | 9:30～10:30 | 25 | | | 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 | ★ | |
| エアロピクス初級 | | 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-ペルヴィス | 水 | 18:50～19:50 | 20 | | | 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 | | | パーペルx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 | 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 | 水 | 12:00～13:00 | 40 | 成人 | 骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います! | ★ | | |
| 体幹トレ&ウォーキング教室 | | 9:00～10:00 | 40 | 成人 | 1,300円 | 公園とインドアコースで体幹を鍛え、骨盤底筋トレーニングのための歩行を手に入れましょう! | ★～★★ | |
| 声楽&ストレッチ | 13:30～14:30 | 25 | 成人 | 1,200円 | 表情筋エクササイズ・ストレッチ・リズム体操・呼吸法などを取り入れた新感覚のボイストレーニングです。季節の曲などで思いきり楽しく歌いましょう! | ★ | | |
| 大人のサッカースクール | 木 | 19:45～20:55 | 30 | 成人 | 1,200円 | 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 | 15 | 成人 | 350円 | 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 | | 18:00～18:30 | 20 | | | 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♪ | ★ |

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 | 開催日 | 時間 | 定員 | 対象 | 参加費 |
|-----------------|--------|---|-------------|-----|--------|---------|
| 障がい者テニス教室 | 第1・3月曜 | 11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17 | 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 | 11/2、2/7、1/11、2/1、3/1 | 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) | | 11/2、2/7、1/11、2/1、3/1 | 18:00～20:00 | 30名 | 身体障がい者 | 無料 |

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。個人開放のご利用は小学生から。

【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 | ラージ&バウンドテニス | — | — | — | — |
| | 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。
 ■夜間1はバドミントン・卓球のみ18歳以上(高校生不可)の保護者同伴のもと、小中学生の利用が可能です。夜間2は小中学生の利用できません。

【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 | |
| 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 | 100円 | 200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。ご登録の際には本人確認書類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。