

中野区立総合体育館 教室プログラム スケジュール 2026年3月～

お問い合わせ 中野区立総合体育館 03-5860-0024

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日					金曜日		土曜日		
	多目的1	多目的2	サブアリーナ	多目的2	サブアリーナ	多目的1	多目的2	武道場2	サブアリーナ	多目的1	多目的2	武道場2	サブアリーナ	メインアリーナ	多目的1	サブアリーナ		多目的1
8:00																		8:00
30																		30
9:00							ヨチヨチ 9:00～9:45 石川						モーニング ヨガ 9:00～10:00 田村	60歳～の 健康づくり 9:00～10:00 陣野			目覚ましヨガ 8:30～9:30 田手	9:00
30			ZUMBA 9:30～10:30 外山		50歳～の 貯筋体操 9:30～10:30 豊島							ヨチヨチ 9:30～10:15 浜元	ゆがみ改善 9:30～10:30 松本			初めての ボクシングEX 9:30～10:30 外山	リズム& ストレッチ 中級 9:30～10:30 谷岡	10:00
10:00																		30
30																		30
11:00			ルーシー ダットン 10:45～11:45 大高		フレイル 予防体操 11:00～12:00 小口													11:00
30																		30
12:00							初めての 健康運動教室 11:15～12:15 長崎	エアロピクス 初級 11:15～12:15 駒	ボディコンバット 60 11:15～12:15 山下									12:00
30																		30
13:00			ピラティス 12:15～13:15 POSA		はじめての エアロピクス 12:15～13:15 小口		初めての 健康運動教室 12:15～13:15 長崎	ポールストレッチ 12:30～13:00 山下										13:00
30																		30
14:00	姿勢 メンテナンス 14:00～15:00 POSA																	14:00
30																		30
15:00																		15:00
30																		30
16:00	幼児体操 15:30～16:30 石川	リトルダンス 16:00～16:45 外山																16:00
30																		30
17:00	小学生体操 (低学年) 16:45～17:45 石川	ジュニア ダンス① 16:50～17:50 外山																17:00
30																		30
18:00		ジュニア ダンス② 18:00～19:00 外山																18:00
30																		30
19:00	ボディパンプ 60 18:25～19:25 小川			コア トレーニング 18:15～19:15 松本														19:00
30																		30
20:00	夜ヨガ 19:45～20:45 船山			燃焼系 ボクシングEX 19:30～20:30 松本														20:00
30																		30
21:00	燃焼系 トレーニング 21:00～22:00 松本			リラックス ヨガ 20:45～21:45 船山														21:00
30																		30
22:00																		22:00

※以下の教室で色分けしています

- 定期教室 (Pink)
- 通年教室 (Yellow)
- 都度教室 (Cyan)
- 運動教室 (Green)

コース型教室（定期教室）

 くつマークがあるプログラムはシューズが必要となります。（※屋内でのプログラムは室内シューズをご用意ください）

教室 No.	曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	内容
1	月	10:45-11:45	ルーシーダットン	大高	40	サブアリーナ	成人	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
2	月	12:15-13:15	ピラティス	POSA	40	サブアリーナ	成人	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります
3	月	15:30-16:30	幼児体操 	石川	20	多目的室1	4-未就学児	とび箱・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
4	月	16:45-17:45	小学生体操(低学年) 	石川	20	多目的室1	1-3年生	基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します
5	月	19:45-20:45	夜ヨガ	船山	30	多目的室1	成人	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
6	月	21:00-21:50	燃焼系トレーニング 	松本	30	多目的室1	成人	有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼！
7	火	9:30-10:30	50歳への貯筋体操 	豊島	45	サブアリーナ	50歳以上	簡単なリズム体操と低負荷のトレーニングを行います。無理なく運動不足解消！
8	火	11:00-12:00	フレイル予防体操 	小口	20	サブアリーナ	高齢者	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
9	火	18:15-19:15	コアトレーニング 	松本	15	多目的室2	成人	体幹を中心にトレーニングを行い、姿勢改善・基礎代謝のUPを目指します
10	火	19:30-20:30	燃焼系ボクシングEX 	松本	10	多目的室2	成人	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
11	火	20:45-21:45	リラックスヨガ	船山	15	多目的室2	成人	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
12	水	9:00-9:45	ヨチヨチ	石川	10	多目的室2	1歳半-3歳 保護者	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
13	水	10:10-11:00	バレトン 	脇坂	40	サブアリーナ	成人	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
14	水	14:45-15:45	ビューティーヨガ	間木平	30	多目的室1	成人	鏡で姿勢を意識しながら、美しい身体をつくるヨガ
15	木	9:00-10:00	モーニングヨガ	田村	45	サブアリーナ	成人	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
16	木	9:00-10:00	60歳への健康づくり 	陣野	50	メイン半面	60歳以上	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！
17	木	9:30-10:15	ヨチヨチ	浜元	10	多目的室2	1歳半-3歳 保護者	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
18	木	10:15-11:15	エアロ&トレーニング 	陣野	40	サブアリーナ	成人	有酸素運動で身体を動かし、筋力もつけて体力づくり
19	木	10:30-11:15	ピヨピヨ	浜元	10	多目的室2	1-1歳半 保護者	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
20	木	11:00-12:00	フラダンス(初級)	池田	40	メイン半面	成人	フラダンスの初級クラスです。基本からゆっくりスタートしてレベルアップ！
21	木	12:30-13:15	かんたん筋トレ 	谷岡	40	メイン半面	成人	体幹トレーニングとストレッチを行います。初心者の方でも安心!!
22	木	13:45-15:00	いきいきスポーツ(球技) 	コナミスタッフ	28	サブアリーナ	中高年	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）
23	木	14:15-15:15	オリジナルボディコンシャス	柴田	15	多目的室2	成人	インナーマッスルを鍛えたり、身体のバランスを整えます。初心者の方でも安心
24	木	15:30-16:30	幼児体操 	渡辺	20	サブアリーナ	4-未就学児	とび箱・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
25	木	16:45-17:45	小学生体操(低学年) 	渡辺	15	サブアリーナ	1-3年生	基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します
26	木	18:00-19:00	小学生体操(高学年) 	渡辺	15	サブアリーナ	4-6年生	基礎体力・身体能力の向上を目指し、とび箱・マット運動の基礎技術を取得します
27	木	19:30-20:30	燃焼系ボクシングEX 	井上	45	サブアリーナ	成人	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
28	木	20:45-21:45	夜ZUMBA 	櫻井	40	サブアリーナ	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！
29	木	18:00-19:30	YOYO卓球 卓球教室 Jr 	(株)YOYO TAKKYU	10	多目的室1	3年生-中学生	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オススメです。
30	木	19:35-21:05	YOYO卓球 卓球教室 	(株)YOYO TAKKYU	10	多目的室1	成人	
31	金	9:30-10:30	初めてのボクシングEX 	外山	30	多目的室1	成人	ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動。初めての方にも安心です！
32	金	10:45-11:45	かんたんエアロ 	谷岡	30	多目的室1	成人	エアロピ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
33	金	12:15-13:15	コンディショニングヨガ	田手	30	多目的室1	成人	骨盤・背骨のゆがみを調整し、心身ともに整えます
34	土	8:30-9:30	目覚ましヨガ	田手	35	多目的室1	成人	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
35	土	10:00-11:00	モーニングピラティス	櫻田	30	多目的室1	成人	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります

大人・子どもスクール(通年教室)

参加費 950円×回数 (※サッカースクールは1カ月/5,200円)

曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	内容
月	16:00-16:45	リトルダンス	外山	15	多目的室2	4-未就学児	基本を中心に振付を覚えて踊ることを楽しんでいきます。
月	16:50-17:50	ジュニアダンス①	外山	20	多目的室2	1-2年生	HIPHOPの技術を中心にダンスの基本を学びながら楽しく踊りましょう。
月	18:00-19:00	ジュニアダンス②	外山	20	多目的室2	3-6年生	様々なジャンルの曲とダンスを踊ります。色々なダンスに挑戦したいやる気のある人大歓迎です!
水	19:00-20:00	フラダンス(中級)	池田	30	多目的室1	成人	初めての方から経験者の方まで、どなたでも参加できます。基本のステップから丁寧にレッスンをを行います。
木	12:30-13:30	フラダンス(中級)	池田	40	サブアリーナ	成人	
木	16:00-17:00	中野サッカースクール 1・2年	FC東京	30	多目的広場	1-2年生	ボールの基本的な扱い方から、一人ひとりに合わせて丁寧に指導していきますので初めてでも安心です
木	17:05-18:15	中野サッカースクール 3・4年(サポーター待ち)	FC東京	30	多目的広場	3-4年生	基礎技術の習得に加え、実戦で活かせる練習を行いグループでボールを動かしていきましょう
木	18:20-19:40	中野サッカースクール 5・6年	FC東京	30	多目的広場	5-6年生	習得した技術を活かし、状況に応じたプレーの判断や連携を通してチームでゴールを生み出す楽しさを体感しましょう

都度教室

参加費 1回/600円 (※音楽&ストレッチ・大人のサッカースクールは1回/1,200円)

曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	内容
月	9:30-10:30	ZUMBA	外山	50	サブアリーナ	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!
月	14:00-15:00	姿勢メンテナンス	POSA	30	多目的室1	成人	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!
火	12:15-13:15	はじめてのエアロビクス	小口	30	サブアリーナ	成人	簡単な有酸素運動と優しい筋・トレストレッチの基本を行うクラスです。
水	9:30-10:30	モーニングヨガ	駒	40	武道場2	成人	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です。
水	11:15-12:15	エアロビクス初級	駒	40	武道場2	成人	簡単なステップの組み合わせで運動不足解消!!
水	13:30-14:30	音楽&ストレッチ	川辺	25	武道場2	成人	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!!
水	18:50-19:50	ペルヴィス®ワーク	門田	20	武道場2	成人	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!
木	9:30-10:30	ゆがみ改善	松本	25	武道場2	成人	日々の私生活でのゆがみを少しずつ調整していきます。
木	10:45-11:45	やさしいヨガ	田手	25	武道場2	成人	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です。
木	11:30-12:15	リズム&ストレッチ初級	谷岡	40	サブアリーナ	高齢者	音楽のリズムに合わせて動き簡単なストレッチを行う入門クラスです。
木	15:45-16:45	ジャストピラティス	脇坂	10	武道場2	成人	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります。
金	9:30-10:30	リズム&ストレッチ中級	谷岡	40	サブアリーナ	中高齢者	音楽のリズムに合わせて動き簡単なストレッチを行います。
金	10:45-11:45	ZUMBA	外山	50	サブアリーナ	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!
金	12:00-13:00	骨盤改善ストレッチ	松本	40	サブアリーナ	成人	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います!
木	19:45-20:55	大人のサッカースクール	FC東京	30	多目的広場	成人	1人1人の目的・体力・体格に合わせて、個人の技術・戦術面でのレベルアップを目指します。JリーグにFC東京所属のコーチが指導します!!

障がい者教室

※参加受付時に障がい者手帳の提示をしてください。

曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	参加費	内容
月	18:00-20:00	障がい者テニス教室	テニス連盟	15	サブアリーナ	身体	300円	テニスが初めての方でも安心、基礎から学べます。ラケットをご用意ください。
土	13:30-15:30	レクリエーションスポーツ・昼	コナミスタッフ	30	サブアリーナ	知的	無料	バスケットボール・バレーボール・ボッチャなどの球技を実施します。
土	18:00-20:00	レクリエーションスポーツ・夜	コナミスタッフ	30	サブアリーナ	身体	無料	卓球・バドミントンを実施します。初めての方でも安心です。

健康運動教室

曜日	時間	教室名	場所	対象	参加費	内容
月	9:00-11:45	健康づくり相談	救護室	成人	30分/300円	これから運動を始める方やトレーニングしている方 体組成測定の結果をもとにあなたの身体づくりをサポートします。
水	9:00-11:00	健康づくり相談	救護室	成人	30分/300円	
水	11:15-12:15	初めての健康運動教室	多目的室2	成人	4回/3,000円・8回/5,500円 12回/7,800円	筋トレ・ストレッチ・リズム体操などを行い運動の方法や楽しむコツを身につけます。
水	12:15-13:15	初めての健康運動教室	多目的室2	成人		
月	13:30-17:00	プレミアムケアトレーニング	トレ室	成人	45分/4,000円・60分/5,500円	マンツーマンであなたのお悩みやお望みに合わせて運動方法を指導します。

※詳細はホームページ(スケジュール欄『健康相談』)をご覧ください。

 くつマークがあるプログラムはシューズが必要となります。
(※屋内でのプログラムは室内シューズをご用意ください)