

令和7年3月13日（木）更新

# 令和7年教室申込などについてのお知らせ

平素より中野区立平和の森公園及び中野区立総合体育館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

令和7年4月1日(火)より新指定管理者「なかのスポーツパークパートナーズ」が新たに管理運営をいたします。

引き続き、ご愛顧くださいますよう、よろしく願いいたします。

今回は申込等についてご案内いたします。

なお、日程等は次回（3月25日(火)以降）ご案内いたします。

- ・定期教室(**今後の名称：コース型教室**)・・・4月1日(火)より募集開始  
※往復ハガキで申込
- ・通年教室(**今後の名称：大人・子どもスクール**)・・・  
既存スクール生 4月7日(月)～16日(水)までに総合受付で継続手続き  
新規募集 4月17日(木)より先着にて総合受付にて申込手続き
- ・都度教室・・・・・・当日申込当日支払い
- ・健康運動教室・・・・4月4日(金)より事前予約開始、当日支払い(回数券あり)
- ・障がい者教室・・・・別紙参照

お時間を要し申し訳ございませんがご理解賜りますよう、お願いいたします。

教室概要は次ページの内容について別紙をご覧ください。

一部クラス変更・時間変更などがございます。

ご確認のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

新指定管理者

なかのスポーツパークパートナーズ

問合せ先

☎080-3787-9826（平日10:00-17:00）

# 中野区立平和の森公園及び中野区立総合体育館 教室プログラムご案内

## ～コース型教室（定期教室）の募集案内について～

※ハガキ1枚につき1名様1教室。※返信用郵便はがきの表面に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。

※上記期間終了後、欠員のでている教室は追加募集を行います。教室の空き情報に関しましては、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」・・・18歳以上からご参加いただけます(高校生不可)

コース型教室募集開始日	4月1日(火)よりスタート！
締切日	4月15日(火)必着
結果発表	4月21日(月)以降 返信用郵便ハガキでお知らせいたします。

### コース型教室（定期教室）

3～4ヶ月を1クールとして開催いたします。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けます。継続しての参加はもちろん1期ごとに新たなクラスにチャレンジするという選択も可能です。

教室No.	曜日	時間	教室名	定員	場所	対象	内容
1	月	10:45-11:45	ルーシーダットン	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	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	20	多目的室1	4-未就学児	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
4	月	16:45-17:45	小学生体操	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、鉄棒・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	30	多目的室1	成人	呼吸に合わせて身体の中からほく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	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～の筋力体操	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	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	10	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	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	リラクソヨガ	10	多目的室2	成人	呼吸に合わせて身体の中からほく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	10	多目的室2	1-3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	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	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	40	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～の健康づくり	45	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	10	多目的室2	1-3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	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	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	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	12:15-13:15	かんたん筋トレ	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	15:30-16:30	幼児体操	20	サブアリーナ	4-未就学児	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
23	木	16:45-17:45	小学生体操(低学年)	20	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、鉄棒・とび箱・マット運動の基礎技術を取得します
24	木	18:00-19:00	小学生体操	20	サブアリーナ	1-6年生	基礎体力・身体能力の向上を目指し、鉄棒・とび箱・マット運動の基礎技術を取得します
25	木	19:30-20:30	燃焼系ボクシングEX	40	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
26	木	20:45-21:45	夜ZUMBA	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！
27	金	9:30-10:30	初めてのボクシングEX	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！
28	金	10:45-11:45	かんたんエアロ	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
29	金	12:15-13:15	コンディショニングヨガ	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
30	土	8:30-9:30	目覚ましヨガ	30	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
31	土	10:00-11:00	モーニングピラティス	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
32	木	18:00-19:30	YOYO卓球 卓球教室 ジュニア	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。
33	木	19:35-21:05	YOYO卓球 卓球教室	10	多目的室1	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オススメです。
34	水	10:00-11:00	ママ&ベビィヨガ	10	多目的室2	ハイハイ幼児	ヨガと母のスキンシップをとって、産後の骨盤の安定と赤ちゃん免疫力UPを目指します
35	水	13:30-14:30	燃焼系ボクシングEX	30	多目的室1	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
36	木	13:45-15:00	いきいきスポーツ(球技)	25	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)
37	木	14:15-15:15	シェイプアップヨガトレーニング	15	多目的室2	成人	簡単筋トレで痩せやすい身体づくりを行います

## 【コース型教室】

2025年5月スタート 参加者募集

### お申込方法

往復はがき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はがきをお持ちの上、受付カウンターにて所定の用紙にご記入ください。

### 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「個人情報の取り扱いについて」をご確認ください。

### ハガキ記入例

往信用表面	〒165-0026 中野区立 総合体育館 「教室担当」宛	往信用裏面	記入 いた しま す
-------	---------------------------------------	-------	---------------------

返信用表面	〒000-0000 ○ ○ 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
-------	----------------------------	-------	--

※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。  
※料金不足のはがきはお受け取りできません。

緑色のクラスは調整中となります。決まり次第公開してまいります。  
何卒よろしくご願ひ申し上げます。

～大人・子どもスクール(通年教室)の募集案内について～

既存スクール生は3月13日(木)以降の教室開催時に、講師より継続案内を配布いたします。ご継続の方は、  
4月7日(月)～4月16日(水)までに総合受付で継続手続きをお願いいたします。  
※新規募集は4月17日(木)より先着にて受付をいたします。詳しくはお電話でお問い合わせください。

大人・子どもスクール(通年教室)

5月スタート予定

曜日	時間	教室名	定員	場所	対象	内容
月	16:00-16:45	リトルダンス	15	多目的室2	4-未就学児	ダンスをはじめてみたいお子さまに最適な教室です
月	16:50-17:50	ジュニアダンス①	20	多目的室2	1-2年生	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます
月	18:00-19:00	ジュニアダンス②	20	多目的室2	3-6年生	
水	19:00-20:00	フラダンス	30	多目的室1	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
木	16:00-17:00	中野サッカースクール 1・2年	30	多目的広場	1-2年生	サッカーの基本から応用まで学べるサッカースクールです！指導はサッカーリーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します！！
木	17:05-18:15	中野サッカースクール 3・4年	30	多目的広場	3-4年生	
木	18:20-19:40	中野サッカースクール 5・6年	30	多目的広場	5-6年生	
木	12:30-13:30	フラダンス	40	サブアリーナ	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

～都度教室のご案内について～

都度教室は準備が整いましたら4月中旬よりスタート予定となります。  
※開催日程の詳細につきましては3月25日(火)頃、改めて施設の掲示板等にご案内させていただきます。

都度教室

4月中旬から再開予定

曜日	時間	教室名	定員	場所	対象	内容
月	14:00-15:00	姿勢メンテナンス	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！
月	9:30-10:30	ZUMBA	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！
火	12:15-13:15	はじめてのエアロピクス	30	サブアリーナ	成人	エアロピクスを始めるならココ！先生と一緒に楽しく踊りましょう！
水	9:30-10:30	モーニングヨガ	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
水	9:30-11:00	あおぞらピラティス	15	テラスデッキ	成人	カラダもココロも整うピラティス。身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくれます！
水	11:15-12:15	エアロピクス初級	40	サブアリーナ	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	声楽&ストレッチ	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	ベルヴィス@ワーク	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	25	武道場2	成人	骨盤のゆがみを改善するストレッチを行います
木	10:45-11:45	やさしいヨガ	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
木	11:30-12:15	リズム&ストレッチ初級	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	10	多目的室2	成人	家事の落ち着く午後のひと時に行うピラティス。身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくれます
金	9:30-10:30	リズム&ストレッチ中級	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	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	骨盤エクササイズ	40	サブアリーナ	成人	

お詫び：大人のサッカースクールは5月8日から開催いたします。何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

木	19:45-20:55	大人のサッカースクール	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。指導はサッカーリーグに所属するFC東京のプロサッカーコーチが担当します！！
---	-------------	-------------	----	-------	----	--

健康運動教室

曜日	時間	教室名	定員	場所	対象
月	9:00-12:00	健康づくり相談		救護室	成人
月	13:00-17:00	プレミアムケアトレーニング		トレ室	成人
水	9:00-11:00	健康づくり相談		救護室	成人
水	11:15-12:15	初めての健康運動教室		多目的室2	成人
水	12:15-13:15	初めての健康運動教室		多目的室2	成人
水	13:15-14:15	教室参加者へのフォローアップ		救護室	成人

障がい者教室

曜日	時間	教室名	継続の有無	定員	場所
月	18:00-20:00	障害者テニス教室	継続	15	サブアリーナ
土	13:30-15:30	レクリエーションスポーツ昼	継続	30	サブアリーナ
土	18:00-20:00	レクリエーションスポーツ夜	継続	30	サブアリーナ

※障がい者テニス教室は第1・第3月曜、レクリエーションスポーツ昼・夜は第1土曜に開催予定

※レクリエーションスポーツ昼・夜は、4月5日(土)より教室スタート 5日(土)当日総合受付でお申込ください。

※参加受付時に障がい者手帳の提示をしてください。

新指定管理者：なかのスポーツパークパートナーズ ☎080-3787-9826 (平日10:00-17:00)