

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	5月19日(月)13:00より公開・募集スタート
締切日	6月2日(月)必着
結果発表	6月10日(火)以降 返信用郵便ハガキでお知らせいたします。 ※2次募集は6月17日(火)頃案内予定

コース型教室（定期教室）

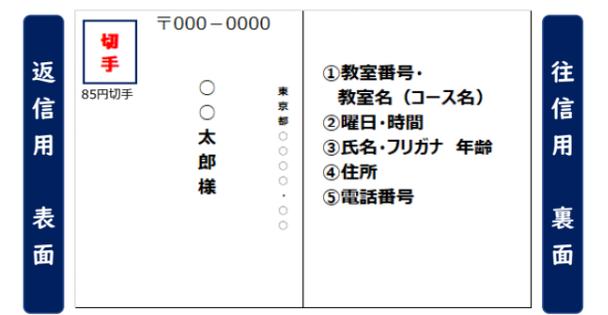
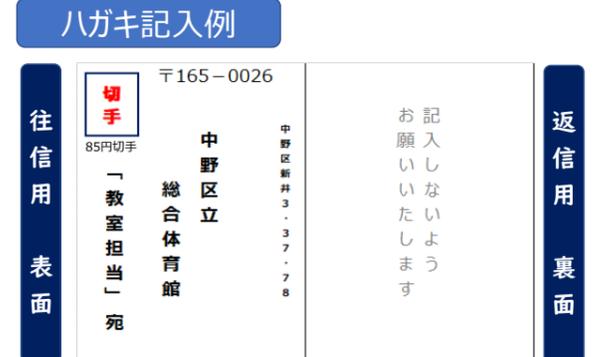
3～4ヶ月を1クールとして開催いたします。会費は前納制のため、教室の回数によって定められた金額を一括でお支払いいただけます。継続しての参加はもちろん1期ごとに新たなクラスにチャレンジするといった選択も可能です。※お支払いいただいた参加費は返金いたしません。
 ※回数（参加費）に関しては、変更がある可能性がございます。予めご了承ください。

教室No.	曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	参加費/回数	7月開催日	8月開催日	9月開催日	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	6,300円/全7回	7	4・18・25	1・22・29	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め、元気な身体をつくれます
2	月	12:15-13:15	ピラティス	POSA	40	サブアリーナ	成人	6,300円/全7回	7	4・18・25	1・22・29	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくれます
3	月	15:30-16:30	幼児体操	石川	20	多目的室1	4-未就学児	6,650円/全7回	7	4・18・25	1・22・29	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	6,650円/全7回	7	4・18・25	1・22・29	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	7,200円/全8回	7・28	4・18・25	1・22・29	呼吸に合わせて身体の中からほくほく日々の疲れを解消。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	7,200円/全8回	7・28	4・18・25	1・22・29	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	10,800円/全12回	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	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	10,800円/全12回	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	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	10,800円/全12回	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	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	10,800円/全12回	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	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	10,800円/全12回	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	呼吸に合わせて身体の中からほくほく日々の疲れを解消。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	1-3歳 保護者	11,400円/全12回	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	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	10,800円/全12回	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	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	10,800円/全12回	2・9・16・23・30	6・20・27	3・10・17・24	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	9,900円/全11回	3・10・17・24・31	21・28	4・11・18・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
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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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	1-3歳 保護者	11,400円/全12回	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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	11,400円/全12回	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	お母さんが中心となり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	9,900円/全11回	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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)	-	25	サブアリーナ	中高年	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	インナーマッスを鍛えたり、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	11,400円/全12回	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	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	11,400円/全12回	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	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	11,400円/全12回	3・10・17・24・31	7・21・28	4・11・18・25	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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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	11,700円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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 ジュニア	(株)YOYO TAKKYU	10	多目的室1	3年生-中学生	20,800円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	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	20,800円/全13回	3・10・17・24・31	7・14・21・28	4・11・18・25	
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	11,700円/全13回	4・11・18・25	1・8・15・22・29	5・12・19・26	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	11,700円/全13回	4・11・18・25	1・8・15・22・29	5・12・19・26	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	10,800円/全12回	4・11・18・25	1・8・22・29	5・12・19・26	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	9,000円/全10回	5・19	2・16・23・30	6・13・20・27	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	9,000円/全10回	5・19	2・16・23・30	6・13・20・27	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくれます

【コース型教室】
 2025年7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**返信用切手85円分をお持ちの上**、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。
 詳細はにつきましては、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。