



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	8月4日(月)13:00より公開・募集スタート
締切日	8月18日(月)必着
結果発表	8月28日(木)以降【入金期限 9月12日(金)】 返信用郵便ハガキでお知らせいたします。 ※2次募集は9月24日(水)13:00～開始

コース型教室（定期教室）

教室No.	曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	参加費/回数	10月	11月	12月	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	5,400円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	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	5,400円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	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	5,700円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	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	5,700円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	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	5,400円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体が軽くなるのも初めての方も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	5,400円/全6回	6日・20日・27日	無し	1日・15日・22日	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	8,100円/全9回	7日・21日・28日	4日・11日	2日・9日・16日・23日	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	8,100円/全9回	7日・21日・28日	4日・11日	2日・9日・16日・23日	椅子とボールを使って運動します。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	8,100円/全9回	7日・21日・28日	4日・11日	2日・9日・16日・23日	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	8,100円/全9回	7日・21日・28日	4日・11日	2日・9日・16日・23日	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	8,100円/全9回	7日・21日・28日	4日・11日	2日・9日・16日・23日	呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体が軽くなるのも初めての方も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	11,400円/全12回	1日・8日・15日・22日・29日	5日・12日・26日	3日・10日・17日・24日	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	1日・8日・15日・22日・29日	5日・12日・26日	3日・10日・17日・24日	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	1日・8日・15日・22日・29日	5日・12日・26日	3日・10日・17日・24日	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	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	9,900円/全11回	2日・9日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	11,400円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	9,900円/全11回	2日・9日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	9,900円/全11回	2日・9日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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)	ー	28	サブアリーナ	中高年	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	10,800円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	19,200円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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	19,200円/全12回	2日・9日・16日・23日・30日	6日・13日・27日	4日・11日・18日・25日	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！
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	10,800円/全12回	3日・10日・17日・24日・31日	7日・14日・28日	5日・12日・19日・26日	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
32	金	10:45-11:45	かんたんエアロ	谷岡	30	多目的室1	成人	10,800円/全12回	3日・10日・17日・24日・31日	7日・14日・28日	5日・12日・19日・26日	骨盤・背骨のゆがみを調整し、心身ともに整えます
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	3日・10日・17日・24日・31日	7日・14日・28日	5日・12日・19日・26日	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
34	土	8:30-9:30	目覚ましヨガ	田手	35	多目的室1	成人	8,100円/全9回	4日・11日	1日・8日・15日・29日	6日・13日・20日	身体のゆがみを整え、キレイな姿勢をつくります
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	8,100円/全9回	4日・11日	1日・8日・15日・29日	6日・13日・20日	

【コース型教室】
2025年10月スタート 参加者募集

お申込方法

往復はがきに必要な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、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。

ハガキ記入例

往信用表面	切手 85円切手 〒165-0026 中野区立総合体育館 「教室担当」宛	返信用裏面
	お記入しないようす	

返信用表面	切手 85円切手 〒000-0000 東京都〇〇〇〇〇〇〇〇 〇〇太郎様	往信用裏面
	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連絡ください。
※料金不足のはがきはお受け取りできません。

なかのスポーツパークパートナーズ ☎03-5860-0024

大人・子どもスクール(通年教室)

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	外山	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	外山	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	外山	20	多目的室2	3-6年生	
水	19:00-20:00	フラダンス(中級)	池田	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	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	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	FC東京	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	FC東京	30	多目的広場	5-6年生	

都度教室

参加費 1回 600円 (声楽&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		定員	場所	対象	内容
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！
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！
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	エアロビ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	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
水	11:15-12:15	エアロビクス初級	駒	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	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	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	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
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	家事の落ち着く午後のひと時に行うピラティス。身体の内側を整え、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。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	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

障がい者教室

曜日	時間	教室名	定員	場所
月	18:00-20:00	障害者テニス教室	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(知的)	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(身体)	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

※参加受付時に障がい者手帳の提示をしてください。