

# 中野区立総合体育館 教室プログラム スケジュール

2026年4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	武道場1	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
8:30																			30
9:00																			9:00
9:30																			30
10:00			ZUMBA		50歳～の 貯筋体操			ヨチヨチ	モーニング ヨガ										10:00
10:30			9:30～10:30 外山		9:30～10:30 田澤			9:00～9:45 石川	9:30～10:30 駒										30
11:00																			11:00
11:30			ルーシー ダットン		フレイル 予防体操														30
12:00			10:45～11:45 大高		11:00～12:00 小口														12:00
12:30																			30
13:00			ピラティス		はじめての エアロピクス														13:00
13:30			12:15～13:15 POSA		12:15～13:15 小口														30
14:00																			14:00
14:30																			30
15:00			姿勢 メンテナンス																15:00
15:30			14:00～15:00 POSA																30
16:00			幼児体操																16:00
16:30			15:30～16:30 石川																30
17:00			小学生体操 (低学年)																17:00
17:30			16:40～17:40 石川																30
18:00																			18:00
18:30																			30
19:00			ボディパンプ 60																19:00
19:30			18:25～19:25 小川																30
20:00			夜ヨガ																20:00
20:30			19:45～20:45 船山																30
21:00			燃焼系 トレーニング																21:00
21:30			21:00～22:00 松本																30
22:00																			22:00

※以下の教室で色分けしています












- 定期教室
- 通年教室
- 都度教室
- 運動教室

## 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）

曜日	時間	教室名	講師名	定員	場所	対象	内容
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
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
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
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
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
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！
火	9:30-10:30	50歳～の貯筋体操 	田澤	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！
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
火	15:45-16:30	空手キッズ幼児	益田	8	武道場1	4～6歳	武道を通じてあいさつ・礼儀・ルールが自然と身につきます
火	16:45-17:45	空手キッズ	益田	10	武道場1	年長～3年生	武道を通じて体力向上はもちろん、あいさつ・礼儀・集中力が自然と身につきます
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
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
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
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
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
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
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
木	9:00-10:00	60歳～の健康づくり 	栗原	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！
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
木	10:15-11:15	エアロ&トレーニング 	栗原	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
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
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！
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!!
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）
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
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
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
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
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
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！
木	18:00-19:30	YOYO卓球 卓球教室 	YOYO TAKK	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。
木	19:35-21:05	YOYO卓球 卓球教室 	YOYO TAKK	10	多目的室1	成人	
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！
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です！内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ
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
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
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)




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	15:45-16:35	チアダンス教室 	石坂	15	武道場2	年少-年長	音楽に合わせて楽しく体を動かしリズム感を養う基礎クラス
水	16:40-17:30	チアダンス教室 	石坂	15	武道場2	1~3年生	基礎ステップや簡単な振付を覚え表現力を育てます
水	17:35-18:35	チアダンス教室 	石坂	15	武道場2	4~6年生	応用技術や表現力を高めるクラス
水	15:45-16:35	バルシューレ教室 	スポーツ ストーリーズ	15	サブアリーナ	年少~1年生	遊びを通じてボール感覚と運動基礎を楽しく育てます
水	16:45-17:35	バルシューレ教室 	スポーツ ストーリーズ	15	サブアリーナ	1~4年生	多様なボール運動で判断力と連携力を高める応用クラス
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
木	12:30-13:30	フラダンス(中級)	池田	40	サブアリーナ	成人	丁寧にレッスンをを行います。
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(キャッチ待ち) 	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

## 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)

## 都度教室／ショートレッスン

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・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	11:15-12:15	ボディコンバット 	山下	50	サブアリーナ	成人	格闘技の動きの要素を取り入れたエアロビクス シェイプアップ効果抜群
水	12:30-13:00	ポールストレッチ	山下	30	武道場2	成人	ストレッチポールを使って行うコンディショニングトレーニング 姿勢改善・体幹強化・リラックス
水	13:30-14:30	声楽&ストレッチ	川辺	25	会議室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トレーニング!!
水	13:40-14:25	ボディパンプ 	山下	19	多目的室1	成人	バーベルを使った筋トレを低重量高回数で行う全身シェイプアップトレーニング
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!!