

2026年4月スタート！

中野区立総合体育館 コース型教室プログラム案内

教室募集開始日：2月 2日(月)13:00より募集開始

締め切り日：2月18日(水)必着《同日消印有効》（WEBは21:00締切です）

結果発表：2月26日(木)以降到着予定

入金期限…3月11日(水)

※2次募集は 3月19日(木)13:00～先着順となります

♪マークの教室は時間の変更があります、お気を付けください。

コース型教室の募集要項

3カ月を1クールとして開催します。

◎はがき1枚につき1名様1教室の申し込みをお願いいたします。

◎WEB申込の方は裏面をご覧ください。

◎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。

◎会費は前納制です。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きます。クールごとに教室の回数も変わりますので、金額も変更となります。予めご了承ください。

※お支払いいただいた参加費は返金いたしません。

◎募集期間終了後、定員の空いている教室は2次募集として追加募集をいたします。

※教室の空き情報につきましては、中野区立総合体育館までお問い合わせください。

☎03-5860-0024



子供の教室

※A～Lはお子様対象の教室です

※子供の教室は年齢順になっています

G 幼児体操(石川)
4歳～未就学児 定員20名 サブアリーナ
木曜日 15:30～16:30
12,350円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
跳び箱・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。

H 小学生体操低学年(石川)
1～3年生 定員20名 多目的室1
月曜日 16:40～17:40 ♪
8,550円/全9回
開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・22・29
基礎体力・身体能力の向上を目指し
跳び箱・マット運動の基礎技術を取得します。

I 空手キッズ(益田) NEW
1～3年生 定員10名 武道場1
火曜日 16:45～17:45
11,400円/全12回
開催日:4/7・14・21・28 5/12・19・26
6/2・9・16・23・30
元気に空手を学びます。

J 小学生体操低学年(石川)
1～3年生 定員15名 サブアリーナ
木曜日 16:40～17:40 ♪
12,350円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
基礎体力・身体能力の向上を目指し
跳び箱・マット運動の基礎技術を取得します。

D ヨチヨチ(浜元)
1歳半～3歳・保護者 定員10名 多目的室2
木曜日 9:30～10:15
12,350円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
走る・飛ぶ・転がる・ぶら下がるなど
様々な器具を使って楽しく体操します。

E 幼児体操(石川)
4歳～未就学児 定員20名 多目的室1
月曜日 15:30～16:30
8,550円/全9回
開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・22・29
跳び箱・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。

F 空手キッズ幼児(益田) NEW
4歳～6歳 定員8名 武道場1
火曜日 15:45～16:30
11,400円/全12回
開催日:4/7・14・21・28 5/12・19・26
6/2・9・16・23・30
元気に空手を学びます。

大人の教室

身体機能の向上
体幹部の筋力アップ

7 フラダンス初級(池田)
成人 定員40名 メイン半面
木曜日 11:00～12:00
9,900円/全11回
開催日:4/2・9・16・23・30 5/7・14・21
6/4・18・25
基本からゆっくりスタートしてレベルアップ！

8 オリジナルボディコンシャス(柴田)
成人 定員15名 多目的室2
木曜日 14:15～15:15
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
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です。

9 コンディショニングヨガ(田手)
成人 定員30名 多目的室1
金曜日 12:15～13:15
11,700円/全13回
開催日:4/3・10・17・24
5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26
骨盤・背骨のゆがみを調整し心身ともに整えます。

3 夜ヨガ(船山)
成人 定員30名 多目的室1
月曜日 19:45～20:45
8,100円/全9回
開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・22・29
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でもOKです。

4 リラックスヨガ(船山)
成人 定員15名 多目的室2
火曜日 20:45～21:45
10,800円/全12回
開催日:4/7・14・21・28 5/12・19・26
6/2・9・16・23・30
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でもOKです。

5 ビューティーヨガ(間木平)
成人 定員30名 多目的室1
水曜日 14:45～15:45
9,900円/全11回
開催日:4/1・8・15・22 5/13・20・27
6/3・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です。

6 モーニングヨガ(田村)
成人 定員45名 サブアリーナ
木曜日 9:00～10:00
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
正しい呼吸法とポーズで身体の内側から
鍛えるヨガの基本クラスです。

大人の教室

健康維持・心肺機能向上
筋持久力の向上・脂肪燃焼

18 初めてのボクシングEX(外山)
成人 定員30名 多目的室1
金曜日 9:30～10:30
11,700円/全13回
開催日:4/3・10・17・24
5/1・8・15・22・29 6/5・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。

12 燃焼系トレーニング(松本)
成人 定員30名 多目的室1
月曜日 21:00～21:50
8,100円/全9回
開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・22・29
有酸素運動とトレーニングで効率よく脂肪燃焼！

13 燃焼系ボクシングEX(松本)
成人 定員10名 多目的室2
火曜日 19:30～20:30
10,800円/全12回
開催日:4/7・14・21・28 5/12・19・26
6/2・9・16・23・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。

14 バレトン(脇坂)
成人 定員40名 サブアリーナ
水曜日 10:10～11:00
9,900円/全11回
開催日:4/1・8・15・22 5/13・20・27
6/3・10・17・24
難しい動きがなく筋力バランス・柔軟性・
心肺機能向上さらに脂肪燃焼も期待できます。

15 エアロ&トレーニング(陣野)
成人 定員40名 サブアリーナ
木曜日 10:15～11:15
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
有酸素運動で身体を動かし筋力もつけて
体力づくりが出来ます！

16 燃焼系ボクシングEX(井上)
成人 定員45名 サブアリーナ
木曜日 19:30～20:30
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・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。

17 夜ZUMBA(MIYUKICHI)
成人 定員40名 サブアリーナ
木曜日 20:45～21:45
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・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！

23 60歳～の健康づくり(陣野)
60歳以上 定員50名 メイン半面
木曜日 9:00～10:00
9,900円/全11回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21 6/4・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！

19 かんたんエアロ(谷岡)
成人 定員30名 多目的室1
金曜日 10:45～11:45
11,700円/全13回
開催日:4/3・10・17・24
5/1・8・15・22・29 6/5・12・19・26
エアロビクスを始めたい方にオススメ！
内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ。

25 いきいきスポーツ球技(コナミスタッフ)
中高年 定員28名 サブアリーナ
木曜日 13:45～15:00
11,700円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・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！！

26 YOYO卓球【(株)YOYO TAKKYU】
成人 定員10名 多目的室1
木曜日 19:35～21:05
20,800円/全13回
開催日:4/2・9・16・23・30
5/7・14・21・28 6/4・11・18・25
卓球の基礎や練習方法を学ぶと共に各自の課題にも取り
組めます。基礎から学びたい方や練習方法のわからない
方におすすめです。



メインアリーナ



サブアリーナ



多目的室1



多目的室2

2026年4月開催 コース型教室WEB申し込みが始まります！



WEBでの申し込み方法

※WEB申し込みの締め切りは **2月18日(水)21:00**までとなります。

参加したい教室番号のQRコードを読み取ってください。

子供の教室申し込み

教室番号A~L



大人の教室申し込み

教室番号1~19



教室番号20~26



複数の教室を申し込む場合は、アカウント登録をすると便利です。1つ目の教室登録後、2つ目からは申請者入力せず、教室登録することができます。

※アカウント登録画面

Grafterアカウント規約 ☒ プライバシーポリシー ☒ をお読みのうえ、同意してログインしてください。

Googleでログイン

LINEでログイン

メールアドレスでログイン

ログイン方法について教えてください ☐

GIDでログインする

Grafterアカウントをお持ちでない方

Grafterアカウントに登録すると、申請書の一時保存や申請履歴の確認ができます。アカウント登録は無料です。

Grafterアカウント規約 ☒ プライバシーポリシー ☒ をお読みのうえ、同意してご登録ください。ご登録をもって、Grafterアカウント規約およびプライバシーポリシーに同意いただいたものとします。

Googleで登録

LINEで登録

外部サービスでの登録とは？ ☐

情報を入力して登録

すべての項目を入力し、アカウント登録に進んでください。

姓 名

メールアドレス

パスワード

パスワードを再入力してください。半角英数字と記号を8文字以上入力してください。

パスワードを再入力

登録したアドレスにメールが届きます。メール内にあるURLを開きます。利用規約に同意して、申請者情報・教室登録画面へ移動します。

入力フォーム

申請者の情報

レッスンを受ける方の名前 (必須)

レッスンを受ける方の名前(カナ) (必須)

郵便番号 (必須)

ハイフンなしの半角7桁で入力してください

①「郵便番号から住所を入力」を押すと、住所の一部が自動入力されます。

住所 (必須)

自動入力後、番地、マンション名、部屋番号など、住所の続きがあれば入力してください。

教室登録が完了すると、確認用メールが届きます。これで完了です。

届いたメールのURLを開き、「この申請をもとに新規申請」から2つ目の教室申し込みをしてください。

結果発表後、当選落選メールが届きます。当選メールが届いた方は中野区立総合体育館へ来館し、諸手続き（支払いなど）をお願いします。

注意

※WEB申し込みでの2次募集は行いません。

2次募集は**3月19日(木)13:00**～先着順となります。

※メール設定(迷惑メールなど)によっては、当施設からの返信メールが受信できない場合があります。

はがきでの申し込み方法

★往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

★体育館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。

※はがきの締め切りは**2月18日(水)**消印有効となります。

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。

はがき記入例

往信用表面	切手	〒165-0026	お記入しないよう お願いいたします	返信用裏面	切手	〒000-0000	往信用裏面
	「教室担当」宛	中野区立総合体育館				東京都〇〇〇〇〇〇〇〇	

注意

※はがきの記入は油性(消えない)ボールペンでご記入ください。インクジェットはがきをご遠慮ください。
※料金不足のはがきはお受け取りできません。

パソコンからお申し込みの方は下記のURLをクリックして申込ページにお入りください

・大人の教室1～19(筋力アップ・心肺機能向上・脂肪燃焼)

<https://ttzk.graffer.jp/nakano-sports/smart-apply/apply-procedure-alias/sports-202604>

・大人の教室20～26(健康増進・体力づくり)

<https://ttzk.graffer.jp/nakano-sports/smart-apply/apply-procedure-alias/s-sports-202604>

・子供の教室A～L

<https://ttzk.graffer.jp/nakano-sports/smart-apply/apply-procedure-alias/k-sports-202604>