

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

※2次募集は 3月19日(木)13:00~先着順となります

子供の教室

※A~Lはお子様が対象の教室です

※子供の教室は年齢順になっています

A ママ&ベビーヨガ(増田) NEW

保護者と1ヶ月半~ハイハイ10組 多目的室2
木曜日 11:30~12:30
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

ヨガと親子のスキニップを通して産後の骨盤の安定と赤ちゃんの免疫力アップを目指します。

B ピヨピヨ(浜元)

1~1歳半・保護者 定員10名 多目的室2
木曜日 10:30~11:15
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

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ニップをはかります。

入金期限…3月11日(水)

ト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。

C ヨチヨチ(石川)

1歳半~3歳・保護者 定員10名 多目的室2
水曜日 9:00~9:45
10,450円/全11回

開催日:4/1・8・15・22 5/13・20・27
6/3・10・17・24

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。

コース型教室の募集要項

3ヶ月を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はお子様が対象の教室です

※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

1 ルーシーダットン(大高)

成人 定員40名 サブアリーナ
月曜日 10:45~11:45
8,100円/全9回

開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・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ります。

2 ピラティス(POSA)

成人 定員40名 サブアリーナ
月曜日 12:15~13:15
8,100円/全9回

開催日:4/6・20・27 5/18・25
6/1・15・22・29

身体のゆがみを整えキレイな姿勢をつくります。

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! 身体がかたくとも初めての方でも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! 身体がかたくとも初めての方でも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。

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。

10 目覚ましヨガ(田手)

成人 定員35名 多目的室1
土曜日 8:30~9:30
8,100円/全9回

開催日:4/18・25 5/2・9・16・23・30
6/20・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です。

11 モーニングピラティス(櫻田)

成人 定員30名 多目的室1
土曜日 10:00~11:00
8,100円/全9回

開催日:4/18・25 5/2・9・16・23・30
6/20・27

身体のゆがみを整えキレイな姿勢をつくります。

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。

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

2026年4月開催 コース型教室WEB申し込みが始めります！

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。

Grafferアカウントを利用する方
ログインしていただくと、申請書の一時保存や申請履歴の確認ができます。
新規登録またはログインして申請

または

Grafferアカウントを利用しない方
メールアドレスの確認のみで申請ができます。
一時保存や申請履歴の確認など一部機能は使えません。
アカウント登録せずにメールで申請

ここから登録を始めてください

※アカウント登録画面



※アカウント登録せずの画面

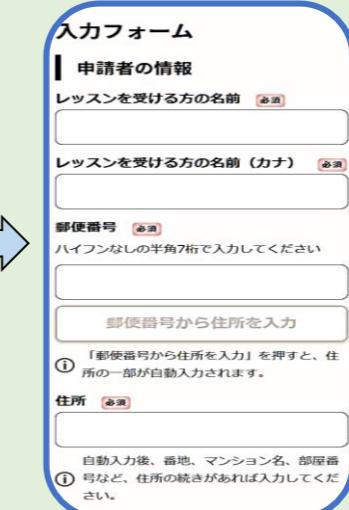


注意

※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。

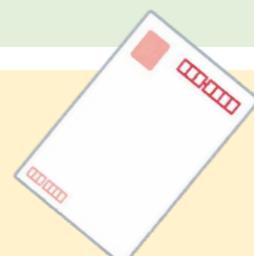
※メール設定(迷惑メールなど)によっては、当施設からの返信メールが受信できない場合があります。



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。

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。

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。



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

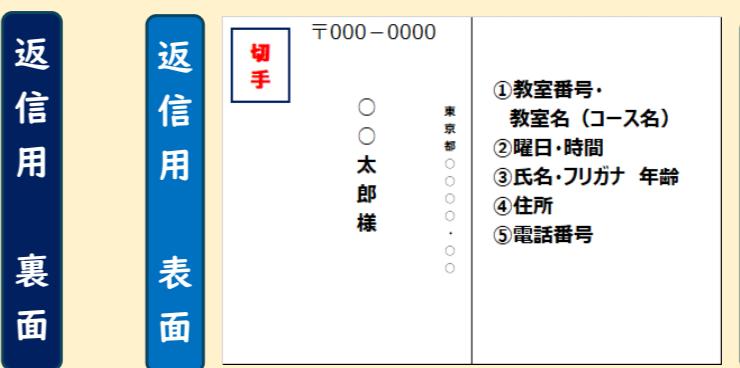
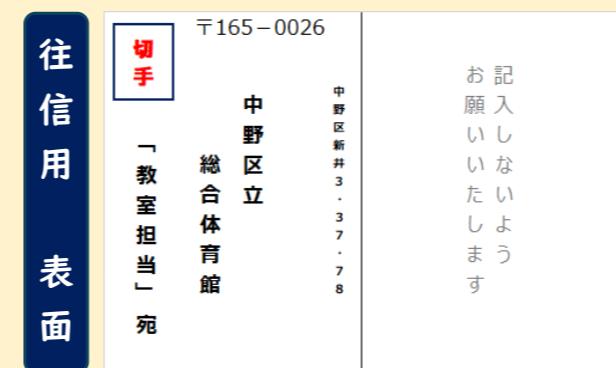
〒165-0026 中野区新井3-37-78

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



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。

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>