

2026年10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

入金期限

8月27日(木)～9月11日(金)

募集開始日：8月 1日(土) 13:00より募集開始

締め切り日：8月18日(火) 必着《同日消印有効》(WEBは21:00締切です)

結果発表：8月27日(木) 以降到着予定

※2次募集は 9月17日(木)13:00～先着順となります。

お電話での受付はございません。

コース型教室の募集要項

- ◎はがき1枚につき1名様1教室の申込みをお願いいたします。
- ◎WEB、はがきの申込み方法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。
- ◎申込み手続き、入金は、総合体育館カウンターにて受付を承ります。
お電話での受付はございません。
- 必ず入金期限内(8月27日～9月11日)までにご来館の上支払いをお願いします。
- ※期日内に入金が確認できない場合はキャンセルとさせていただきますのでご了承ください。
- ◎途中で教室をやめられる場合でも原則としてご返金しておりません。
- ◎  マークがある教室は室内シューズが必要となります。

子供の教室

※A～Lはお子様対象の教室です

※曜日順に変わっています

A 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:10/5・19・26
11/2・16・30 12/7・21・28
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。

B 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:10/5・19・26
11/2・16・30 12/7・21・28
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。

C 空手キッズ幼児(益田)
4歳～6歳 定員8名 武道場1
火曜日 15:45～16:30
9,500円/全10回
開催日:10/6・20・27
11/10・17・24 12/1・8・15・22
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。

D 空手キッズ(益田)
年長～3年生 定員10名 武道場1
火曜日 16:45～17:45
9,500円/全10回
開催日:10/6・20・27
11/10・17・24 12/1・8・15・22
武道を通じて体力の向上はもちろん、あいさつ・
礼儀・集力が自然と身につきます。

E 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 9:30～10:15
11,400円/全12回
開催日:10/7・14・21・28
11/4・11・18・25 12/2・9・16・23
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。

F 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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・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。

G ビヨビヨ(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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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。

H ママ＆ベビーヨガ(増田)
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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
ヨガと親子のスキンシ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。

I 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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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。



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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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。

K 小学生体操高学年(石川)
4～6年生 定員15名 サブアリーナ
木曜日 17:50～18:50
12,350円/全13回 
開催日:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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。

L YOYO卓球Jr[(株)YOYO TAKKYU]
3年生～中学生 定員10名 多目的室1
木曜日 18:00～19:30
20,800円/全13回 
開催日:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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。

大人の教室①

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
11,700円/全13回
開催日:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りませんか？
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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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
10,800円/全12回
開催日:10/2・9・16・23・30
11/6・13・20・27 12/4・11・18
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
7,200円/全8回
開催日:10/3・10・17・31
11/21・28 12/5・19
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
7,200円/全8回
開催日:10/3・10・17・31
11/21・28 12/5・19
身体ゆがみを整えキレイな姿勢をつくります。



大人の教室②

脂肪燃焼・筋持久力の向上
健康維持・心肺機能向上

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
10,800円/全12回 
開催日:10/2・9・16・23・30
11/6・13・20・27 12/4・11・18
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。

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
10,800円/全12回 
開催日:10/2・9・16・23・30
11/6・13・20・27 12/4・11・18
エアロビクスを始めた方にオススメ！
内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ。



大人の教室③

健康増進・体力づくり

23 60歳～の健康づくり(栗原)
60歳以上 定員50名 メイン半面
木曜日 9:00～10:00
11,700円/全13回 
開催日:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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！

24 かんたん筋トレ(谷岡)
成人 定員40名 メイン半面
木曜日 12:30～13:15
11,700円/全13回 
開催日:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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！！

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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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:10/1・8・15・22・29
11/5・12・19・26 12/3・10・17・24
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10月開催 コース型教室WEB・はがき申し込み方法！

WEBでの申し込み方法

※WEB申し込みの締め切りは **8月18日(火)21:00**までとなります。

アカウント登録は毎回必要となります。
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。

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

教室番号A~L



大人の教室①-②

教室番号1~19



大人の教室③

教室番号20~26



※アカウント登録画面

Grafterアカウントを利用する方
 ログインしていただく、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 ここから

または

Grafter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はできません。

アカウント登録せずにメールで申請

Grafterアカウント規約 ☐ プライバシーポリシー ☐
 にお読みください。お読みの上、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

GoogleID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。

アカウント登録

※Googleで登録、LINEで登録でアカウントを作成しても問題ございません。

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、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。

Grafterアカウントをお持ちの方
 Grafterアカウント規約 ☐ プライバシーポリシー ☐
 シー ☐ をお読みの上、同意してログインしてください。ログインをもって、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でログイン
 LINEでログイン
 メールアドレスでログイン

方法について教えてください

※アカウント登録時に使用した方法を選択してください。

入力フォーム

申請者の情報

レッスンを受ける方の名前

レッスンを受ける方の名前(カナ)

郵便番号

ハイフンなしの平角7桁で入力してください

郵便番号から住所を入力

「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

① 号など、住所の続きがあれば入力してください。

自動入力後、番地、マンション名、部屋番号

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。

※複数の教室を申込みする方は届いたメールのURLを開き、「この申請をもとに新規申請」から2つ目の教室申込をしてください。

※アカウント登録せずの画面

Grafterアカウントを利用する方
 ログインしていただく、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

Grafter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はできません。

アカウント登録せずにメールで申請

アカウント登録せずにメールで申請

申請に利用するメールアドレスを入力してください。
 申請時のパスワード(10桁)をお選びください。

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

確認メールを送信

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、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

レッスンを受ける方の名前(カナ)

郵便番号

ハイフンなしの平角7桁で入力してください

郵便番号から住所を入力

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下記の**当選後の流れ**にそって手続きしてください。

注意

※期限までにご入金が確認できない場合は、**キャンセル扱い**となりますので、あらかじめご了承ください。
 ※WEB申し込みでの2次募集は行いません。
 2次募集は**9月17日(木)13:00**から先着順となります。
 ※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。
 ☆総合体育館窓口でご応募される場合は、**返信用切手85円分**をご持参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**8月18日(火)**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。

注意 ※料金不足のはがきはお受け取りできません。

切手 〒165-0026 中野区立総合体育館 宛	切手 〒000-0000 〇〇太郎様
お記入しないようす	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

当選後の流れ

はがき、WEBでの当選が確認できましたら、総合体育館に来館してください。
※入金期限8月27日(木)~9月11日(金)に入金確認がない場合はキャンセルとさせていただきます。

カウンターにて参加申込書の記入、入金の手続きを行ってください。支払い方法は現金、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済がご利用いただけます。

参加証を受け取っていただければ完了です。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。
 中野区立総合体育館

☎03-5860-0024

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

・子供の教室A～L

<https://ttzk.graffer.jp/nakano-sports/smart-apply/apply-procedure-alias/k-sports-202610>

・大人の教室①・②1～19(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-202610>

・大人の教室③20～26(健康増進・体力づくり)

<https://ttzk.graffer.jp/nakano-sports/smart-apply/apply-procedure-alias/s-sports202610>