

2026年7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

5月28日(木)～6月12日(金)

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(5月28日～6月12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。

募集開始日：5月 1日(金) 13:00より募集開始

締め切り日：5月18日(月) 必着《同日消印有効》(WEBは21:00締切です)

結果発表：5月28日(木) 以降到着予定

※2次募集は 6月18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。

子供の教室

※A～Lはお子様を対象の教室です
※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
7,600円/全8回
開催日：7/6・27
8/3・17・24・31 9/7・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
7,600円/全8回
開催日：7/6・27
8/3・17・24・31 9/7・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
10,450円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

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
10,450円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

武道を通じて体力の向上はもちろん、あいさつ・礼儀・集中力が自然と身につきます。

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
12,350円/全13回
開催日：7/1・8・15・22・29
8/5・12・19・26 9/2・9・16・30

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
10,450円/全11回
開催日：7/2・9・16・23・30
8/6・20 9/3・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
10,450円/全11回
開催日：7/2・9・16・23・30
8/6・20 9/3・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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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 TAKKYUJ

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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みます。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

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
7,200円/全8回
開催日：7/6・27
8/3・17・24・31 9/7・28

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
7,200円/全8回
開催日：7/6・27
8/3・17・24・31 9/7・28

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
7,200円/全8回
開催日：7/7・14・21・28
8/3・17・24・31 9/7・28

呼吸に合わせて身体の中からほく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
9,900円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

呼吸に合わせて身体の中からほく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
10,800円/全12回
開催日：7/1・8・15・22・29
8/5・19・26 9/2・9・16・30

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・17・24

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：7/2・9・16・23
8/6・13・20・27 9/3・10・24

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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：7/3・10・17・24・31
8/7・21・28 9/4・11・18・25

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
9,000円/全10回
開催日：7/4 8/1・8・15・22・29
9/5・12・19・26

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
9,000円/全10回
開催日：7/4 8/1・8・15・22・29
9/5・12・19・26

身体の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

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
7,200円/全8回
開催日：7/6・27
8/3・17・24・31 9/7・28

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
9,900円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

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(協坂)

成人 定員40名 サブアリーナ
水曜日 10:10～11:00
11,700円/全13回
開催日：7/1・8・15・22・29
8/5・12・19・26 9/2・9・16・30

フィットネス、バレエ、ヨガを取り入れた有酸素運動で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(栗原)

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・17・24

有酸素運動で身体を動かし筋力もつけて体づくりが出来ます！

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・17・24

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・17・24

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！

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：7/3・10・17・24・31
8/7・14・21・28 9/4・11・18・25

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
11,700円/全13回
開催日：7/3・10・17・24・31
8/7・14・21・28 9/4・11・18・25

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。



大人の教室③

健康増進・体力づくり

20 50歳～の貯筋体操(田澤)

50歳以上 定員45名 サブアリーナ
火曜日 9:30～10:30
9,900円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

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！

21 フレイル予防体操(小口)

高齢者 定員30名 サブアリーナ
火曜日 11:00～12:00
9,900円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

運動により身体機能や認知機能の低下を予防していきます。

22 コアトレーニング(松本)

成人 定員15名 多目的室2
火曜日 18:15～19:15
9,900円/全11回
開催日：7/7・14・21・28
8/4・18・25 9/1・8・15・29

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。

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
10,800円/全12回
開催日：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・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
10,800円/全12回
開催日：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・10・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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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Jr.(株)YOYO TAKKYUJ

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：7/2・9・16・23・30
8/6・13・20・27 9/3・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みます。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7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 **5月18日(月)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。ご注意ください。

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



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

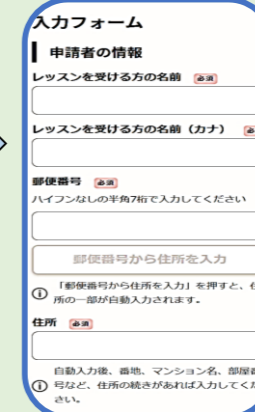


※Googleで登録、LINEで登録でアカウントを作成しても問題ございません。

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。

※アカウント登録時に使用した方法を選択してください。



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。

※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。

ここから登録を始めてください。

※アカウント登録せずの画面



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**6月18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。



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**にそってお手続きしてください。

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**5月18日(月)**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	お記入しないようす
切手 〒000-0000	○ ○ 太郎様	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(5月28日~6月12日)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-202607>

・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-202607>

・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-sports202607>