

中部スポーツ・コミュニティプラザ 施設利用案内

◆ 利用時間帯

体育館、屋外運動広場、多目的ルーム

※団体利用

午前枠	午後A枠	午後B枠	午後C枠	夜間枠
9:30～ 11:30	11:45～ 13:45	14:00～ 16:00	16:15～ 18:15	18:30～ 20:30

トレーニングルーム

※個人利用 ※利用できるのは高校生以上となります ※屋内シューズをお持ちください

午前9時30分～午後8時30分

◆ 施設利用料金

利用区分	会員料金	一般
体育館	3,700円/2時間	7,400円/2時間
屋外運動広場	3,000円/2時間	6,000円/2時間
多目的ルーム	500円/2時間	1,000円/2時間
トレーニングルーム	200円/2時間	400円/2時間

※中野区在住・在勤・在学の方は、地域スポーツクラブ会員としてご利用いただくことができます

【地域スポーツクラブ会員登録】 地域スポーツクラブの会員(個人、団体)として登録いただく、施設を会員料金で利用することができます。

※登録料金/団体会員:1,000円 個人会員:500円 ※有効期間は、登録日から51年間

(登録要件) ※団体会員/役員が10人以上で、登録者の全てが小学生以上の方、構成員の半数以上が、中野区在住・在勤・在学の方、18歳以上の代表者が必要です。営利を目的とした活動は行いません。

※個人会員/中野区在住・在勤・在学の方。

※登録するにあたり健康保険証、運転免許証、写真付の住民基本台帳カードなど住所の記載があるもの又は在勤証明書や社員証、学生証などが必要となります。※中学生以下の方は、証明書類は不要です。

※証明書類については、確認後、返却いたします。※トレーニングルーム等を会員料金でご利用される場合は、別途地域スポーツクラブ個人会員登録が必要となります。

7月の教室・講座のご案内 毎月更新

アロマリラクゼーションストレッチ 日曜 4・11・25(水) 時間 10:00～11:00 対象者 18歳以上 定員 20名 参加費 1500円	バドミントン② 日曜 4・11・25(水) 時間 16:15～18:15 対象者 小学生・中学生 参加費 1500円 定員 10名	バドミントン① (競技力向上) 日曜 5・12・19(水) 時間 16:15～18:15 対象者 小学生・中学生 参加費 1500円 定員 25名	新力アップエクササイズ 日曜 5・12・19(水) 時間 10:00～11:00 対象者 18歳以上 参加費 1500円 定員 20名	パワーヨガ(汗流せろ) 日曜 6・20・27(木) 時間 10:00～11:00 対象者 18歳以上 参加費 1500円 定員 50名
ママ&キッズフィットネス 日曜 7/7・21 8/4・18 9/1・15(土) 時間 10:00～11:00 対象者 1～2歳の子どもとママ 参加費 3000円 定員 20組	ママ&ベビーフィットネス 日曜 7/7・21 8/4・18 9/1・15(土) 時間 11:15～12:15 対象者 ハイハイまでの乳児とママ 参加費 3000円 定員 20組	エアロサーキット(トレーニング施設用) 日曜 8・22・29(土) 時間 10:00～11:00 対象者 18歳以上 定員 20名 参加費 1500円	ジュニアダンス 日曜 9・23(日) 時間 10:00～11:00 対象者 小学生 定員 15名 参加費 1500円	大人からのバレエレッスン 日曜 4・11・25(水) 時間 11:15～12:15 対象者 18歳以上 定員 12名 参加費 1500円 ※この名簿の登録者、参加費の方のみ参加可能です。

お申込方法 【窓口】【お電話】の2種類の方法があります。

窓口での申込 6月20日(火)9:30より、中部スポーツ・コミュニティプラザ窓口にて先着順に受付開始いたします。

お電話での申込 窓口受付開始日の翌日6月21日(水)9:30より、お電話での申込を受け付けます。

(会員対象の教室受付は、予め「地域スポーツクラブ個人会員登録」をお持ちの方に限らせていただきます。)

参加費用は、申込時に一括払いとなります。なお、初回開催時までに支払いがない場合は自動キャンセルとなりますのでご了承ください。

7月のクラブ活動のご案内 毎月更新

バレーボール 日曜 4・11・25(水) 時間 11:45～13:45 対象者 地域スポーツクラブ個人会員18歳以上 参加費 1500円 定員 20名	卓球 日曜 5・12・19・26(水) 時間 18:30～20:30 対象者 地域スポーツクラブ個人会員18歳以上 参加費 2000円 定員 20名	バスケットボール 日曜 6・13・20・27(木) 時間 18:30～20:30 対象者 地域スポーツクラブ個人会員18歳以上 参加費 2000円 定員 20名	NEW 健康スポーツ吹矢 日曜 7・14・28(日) 時間 10:00～12:00 対象者 地域スポーツクラブ個人会員18歳以上 参加費 1500円 定員 30名	フットサル 日曜 8・15・22・29(土) 時間 9:30～11:30 対象者 地域スポーツクラブ個人会員18歳以上 参加費 2000円 定員 20名
--	---	---	--	---

注意事項

- 各曜日には専門の指導者がつくため、はじめての方でも参加できます。
- 各曜日に必要な技術を身につけるための練習やトレーニングを行います。
- 慣れてきたら、試合や競技形式の練習を行います。
- 持参物として本人の個人会員証、運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオルです。

受け方方法

- 「地域スポーツクラブ個人会員」の登録が必要です。
- 6月20日(火)より窓口にて先着順で申込受付します。
- 参加料は月割りで、活動日初日まで一括払いとなります。
- 体験(無料)は1クラブ1回参加可能です。

7/16(日) イベント実施決定!

“健脚度”測定会

10:00～13:00 所要時間/30分間隔

「老化は脚から」自分のからだを知り暮らしの中で実践できる具体的な運動・生活習慣を身に付けよう!

- 会場 トレーニングルーム
- 定員 期間内随時受付
- 対象 中高齢者の男女
- 参加費 2880円(施設利用の料金)

当日、施設の受付にてお申し込みください。



初めてストレッチ教室 (初心者向け)

1回目/10:00～10:30 2回目/11:00～11:30
3回目/13:00～13:30

身体をリフレッシュさせるストレッチを行います。初心者向けですのでお気軽にご参加に際しても誘って行っていただけるような簡単なストレッチを伝授いたします! ※参加費が安いのでお気軽に参加ください!

- 会場 多目的室 定員 15名 対象 18歳以上成人
- 参加費 専門指導員 参加費 無料 ※一般参加も可能です

当日10分前の先着順になります。

かんたん自転車教室

11:45～12:45 (雨天中止)

自転車に乗れないお子様のサポートを致します。ヘルシンバイクを使用するのですぐに乗れちゃうかも知れません! 講習をして自転車に乗れるようになります! (参加費は飲み物とタオルをご持参ください)

- 会場 屋外運動場 定員 10名 対象 専門指導員
- 対象 自転車の乗れないお子様
- 参加費 無料 ※一般参加も可能です

7月4日より申込開始 先着順(受付にて申込み)

8月以降も、多世代が楽しめるイベントを計画中!

8/13(日)・9/23(土・祝)・10/1(日)・11/13(月)・12/17(日)