～地域スポーツクラブ 開催教室のご案内～

通年制▶ お申し込み後、年間を通じてご参加いただけます。(途中入会・途中退会あり)
会費は、月毎のお支払となります。

3ヶ月制▶ 3ヶ月間の期間で開催します。(途中入会あり)
会費は、3ヶ月分を一括で納入いただきます。

2021年 4月 5月 6月

地域スポーツクラブの会員として登録いただくと
以下の会員対象の教室にお申込みいただくことができます。

登録料金／個人会員:500円　※有効期間は、登録日から1年間
登録要件／中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。(証明できるものが必要)

■ 子ども教室・講座/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(4月分)
親子体操	火	10:00 ～ 11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	3,200円(800円×4回)
小学生体操		16:15 ～ 17:15	20人	小学生	
キッズダンス		17:15 ～ 18:15	15人	小・中学生	
幼児体操	水	15:00 ～ 16:00	10人	3歳～未就学児	
キッズバレエ		16:15 ～ 17:15	12人	4歳～未就学児	
ジュニアバレエ		17:15 ～ 18:15	12人	小学生	
小学生パルクール		18:30 ～ 20:30	10人		5,600円(1,400円×4回)
親子体操	木	10:00 ～ 11:00	20組	1.5歳～3歳未満と親	3,200円(800円×4回)
幼児体操		15:00 ～ 16:00	10人	3歳～未就学児	
バドミントン		16:15 ～ 18:15	20人	小・中学生	5,600円(1,400円×4回)
フットサル	金	16:15 ～ 17:45	20人	小学生	4,800円(1,200円×4回)

■ 子どもプール教室/通年制(会員) ※参加料金は1ヶ月毎の支払い

教室名	曜日	時間	定員	対象者	月会費(4月分)
New 幼児水泳(アドバンス)	火	15:00 ～ 15:50	10人	4歳～未就学児	3,200円 (800円×4回)
小学生水泳(クロール)		16:00 ～ 16:50	20人	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00 ～ 17:50			
幼児水泳(水慣れ)	水	15:00 ～ 15:50	15人	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ～ 16:50	20人	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00 ～ 17:50			
New 小学生(アドバンス)		18:00 ～ 18:50	10人		
幼児水泳(水慣れ)	木	15:00 ～ 15:50	15人	3歳～未就学児	
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ～ 16:50	20人	小学生	
小学生水泳(クロール)		17:00 ～ 17:50			
New 幼児水泳(アドバンス)	金	15:00 ～ 15:50	10人	4歳～未就学児	
小学生水泳(クロール)		16:00 ～ 16:50	20人	小学生	
小学生水泳(平泳ぎ)		17:00 ～ 17:50			
幼児水泳(水慣れ)①	土	10:00 ～ 10:50	15人	3歳～未就学児	
幼児水泳(水慣れ)②		11:00 ～ 11:50			
New 幼児水泳(アドバンス)		12:00 ～ 12:50	10人	4歳～未就学児	

参加基準

New【幼児アドバンス】
・・・水が怖くなく、浮き具を使わずに1人でスタート～けのび～立つことができる。

【小学生クロール】
・・・水が怖くなく、浮き具を使わずに1人でスタート～けのび～立つことができる。

【小学生平泳ぎ】
・・・クロールで25M泳ぐことができる。

New【小学生アドバンス】
・・・クロール・平泳ぎで25M泳ぐことができる。

■4月～6月 成人教室・講座/3ヶ月制(会員・非会員) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・非会員OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括) 会員	参加料金(3ヶ月一括) 非会員
◆リズム体操	火	9:30 ～ 10:15	15人	18歳以上	9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
リズム体操		10:30 ～ 11:15				―――
◆スポーツウエルネス吹矢	水	9:30 ～ 11:30	30人		16,800円(1400円×12回)	19,200円(1600円×12回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00 ～ 11:00	15人		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
エアロビクス		19:30 ～ 20:30				―――
初めてのピラティス	木	10:30 ～ 11:30	10人		8,800円(800円×11回)	―――
◆フラダンス	金	10:00 ～ 11:00	15人		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
成人卓球		11:45 ～ 13:15			14,400円(1200円×12回)	―――
初めてのピラティス		12:30 ～ 13:30	10人			―――
◆太極拳		14:00 ～ 15:00	15人		9,600円(800円×12回)	10,800円(900円×12回)
筋トレ&ストレッチ		19:00 ～ 20:00				―――
ヨガ	土	10:30 ～ 11:30				―――

■4月～6月 成人プール教室/3ヶ月制(会員・非会員) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・非会員OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	参加料金(3ヶ月一括) 会員	参加料金(3ヶ月一括) 非会員
シニア水中運動	火	10:00 ～ 10:50	15名	60歳以上	9,600円 (800円×12回)	―――
成人水泳(平泳ぎ)		11:00 ～ 11:50	10名	18歳以上		―――
◆シニア水中運動	木	10:00 ～ 10:50	15名	60歳以上	8,800円 (800円×11回)	9,900円(900円×11回)
成人水泳(クロール)		11:00 ～ 11:50	10名	18歳以上		―――
◆成人水泳	金	10:00 ～ 10:50	10名	18歳以上	9,600円 (800円×12回)	10,800円(900円×12回)
アクアビクス		11:00 ～ 11:50	15名	18歳以上		―――

【成人平泳ぎ】・・・クロールで12.5M程度泳ぐことができる。　【成人クロール/成人水泳】・・・浮き具を使わずに一人でスタート～けのび～立ち上がる動作をすることができる。

通年制 3ヶ月制教室 抽選申込み開始 ▼往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

新しいことはじめよう!

2021年4月スタート

通年制・3ヶ月制教室

【往信用　表面】
63円 〒164-0013
中野区弥生町5-11-26
南部スポーツ・コミュニティプラザ
「教室担当」宛

【返信用　裏面】
記入しないようお願い致します

【返信用　表面】
63円 〒000-0000
ご住所
お名前

【往信用　裏面】
①教室名
②曜日・時間
③お名前・ふりがな
④年齢
⑤ご住所
⑥連絡先電話番号
⑦会員番号
(非会員は未記入)

●ハガキの記入は油性ボールペンでご記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。
●必要事項の記入漏れは無効とさせていただきますので、ご注意ください。

締切日　3月5日(金)必着

結果発表　3月8日(月)以降返信用ハガキにてご案内

※往復はがきの値段が2019年10月より変更になっています。124円➡126円
※窓口に直接お持ちいただく場合は、返信用(ご自身の住所側)にのみ切手を貼ってください。
★応募先　〒164-0013　中野区弥生町5-11-26　南部スポーツコミュニティプラザ「教室担当」宛

※ハガキ１枚につき１名様１教室※返信用ハガキの表面に必要事項をご記入ください。※定員を超えた場合は抽選となります※定員に満たない教室の申し込みは、3月10日(水)より随時受け付けます(教室の空き状況につきましては、施設まで直接お問い合わせください)。
※新型コロナウィルス感染拡大防止などにより休講になる場合がございます。

南部スポーツ・コミュニティプラザ 施設利用案内

◆ 利用時間帯　体育館、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A枠	夜間B枠
9:30～11:30	11:45～13:45	14:00～16:00	16:15～18:15	18:30～20:30	20:45～22:45

【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と、施設を会員料金で使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1年間
〈登録要件〉
●団体会員／構成員が5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えません。●個人会員／中野区在住・在勤・在学(小学生以上)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。
※プール、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。

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。
※持ち物:運動ができる服装・屋内シューズ・タオル。
午前9時30分～午後10時30分

温水プール ※団体利用・個人利用
※水着、スイミングキャップ、タオルをお持ちください。
午前10時00分～午後10時00分

◆ 施設利用料金　※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。

利用区分		会員料金		一般料金	
体育館		5,100円／2時間		10,200円／2時間	
多目的ルーム		600円／2時間		1,200円／2時間	
トレーニングルーム		100円／1時間		200円／1時間	
		200円／2時間		400円／2時間	
温水プール	(個人利用)	大人(高校生以上)	中学生以下	大人(高校生以上)	中学生以下
		200円／1時間	100円／1時間	350円／1時間	200円／1時間
	(団体利用)	1コース	全コース	1コース	全コース
		1,450円／1時間	8,650円／1時間	2,900円／1時間	17,300円／1時間

※ 温水プール(個人利用):未就学児(幼児)は無料

◆ 団体利用の申込開始日

施設	地域スポーツクラブ会員	地域スポーツクラブ非会員	申込終了日
体育館	使用日の属する月の3ヶ月前の月の21日～末日に抽選受付	使用日の属する月の2ヶ月前の月の20日	使用日の前日
多目的ルーム			
温水プール	使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日		使用日の属する月の1ヶ月前の月の15日

◆ 団体会員利用の受付方法

使用日の属する月の3ヶ月前の月の21日～末日に施設予約システムにて**抽選受付** ▶ 使用日の属する月の2ヶ月前の月の1日に施設予約システムにて**抽選** ▶ 使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日より施設予約システムにて**抽選結果の確認(15日まで)** ▶ 2か月前の2日より先着順にて空き施設の**申込開始**

※ 非会員の施設申込受付:使用する2ヶ月前の月の20日より施設窓口にて先着順で受付　※ 温水プールの施設予約は、施設予約システム対象外です。窓口にてお申込みください