

地域の  
健康作りを  
サポート!



会員利用は  
ウラ面へ!

2023年 7月～9月の地域スポーツクラブ個人開放利用

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>子ども運動広場</b></p> <p>場所 体育館</p> <p>曜日 ①休館日(第1、第3月曜)以外の月曜日<br/>②土曜日</p> <p>時間 ①16:15～18:15<br/>②9:30～11:30</p> <p>対象者 幼児～小学生</p> <p>定員 各20名</p> <p>※幼児は必ず保護者同伴参加<br/>※小学生の保護者同伴参加も可能</p> | <p><b>テニス</b></p> <p>場所 屋外運動広場</p> <p>曜日 毎週 火曜日</p> <p>時間 14:00～16:00</p> <p>対象者 小学生以上</p> <p>定員 20名</p> | <p><b>卓球</b></p> <p>場所 体育館</p> <p>曜日 毎週 水曜日</p> <p>時間 18:30～20:30</p> <p>対象者 小学生以上</p> <p>定員 20名</p> <p>※ただし、小・中学生は保護者同伴参加</p> |
|---|--|--|

お申込方法 当日【券売機】にてチケットを購入してください。  
●参加料(1回)/会員:400円 一般:800円

※同伴参加される方も参加料をお支払い頂きます。※定員に達しましたら、チケット発行を終了として、入場は不可となります。  
●営利目的の有無に関わらず団体とみなされる活動のご利用は禁止です。●開放時間内の前後10分間は設置及び撤去時間となります。  
●各種目で使用する道具の貸し出しはありません。各自でお持ちください。  
●新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により、個人開放利用の中止、定員の変更等がある場合がございます。

中野区地域スポーツクラブ公認クラブ ご見学やご入会を希望される方は施設の窓口までお問合せください。

**Nakatch体操クラブ**

対象 幼児年中～高校生  
時間 18:30～20:30  
日程 毎週土曜日 第2・第4月曜日  
場所 中部スポコミ体育館

初心者向けの体操教室  
幼児クラス開講申し込みスタート  
※専門クラスはコントロールテストあり。

**なかっちアスリートクラブ**

サッカーを楽しむために基礎技術と体力を身につけるための、試合を中心とした練習を行います。

対象 小学生 時間 低学年 9:30～10:30  
高学年10:30～11:30  
日程 毎週日曜日 場所 中部スポコミ屋外運動広場

**NBA ナカッチバスケットボールアソシエーション**

バスケットボールの基本技術の習得を目的とした教室。

対象 小学生・中学生 時間 18:30～20:30  
日程 第1・第3日曜日 場所 中部スポコミ体育館

レベルを考慮したリーグ戦を行うことを目的とする活動です。

対象 18歳以上 場所 南部スポコミ体育館  
日時 詳しくは施設窓口までお問い合わせください。

**なかっち卓球の広場 実行委員会**

卓球初心者から中級クラスまで、4人のコーチが丁寧に指導します。

対象 特に制限なし 時間 14:00～16:00  
日程 毎週火曜日 場所 中部スポコミ体育館

中部スポーツ・コミュニティプラザ

〒164-0011 東京都中野区中央三丁目19番1号(中野区中部すこやか福祉センター併設)  
【営業時間】午前9時30分～午後8時45分【休館日】毎月第1、第3月曜日(祝日と重なる場合は、次の平日)年末年始・その他

地域スポーツクラブについてのお問い合わせやご質問は…  
**Tel.03-3363-0608**

詳しくはホームページをご覧ください。  
<http://www.nakano-sports-comm.net/>

中部スポーツ・コミュニティプラザ

令和3年4月1日より、指定管理者が【なかの未来グループ】へ変わりました。





# 中部スポーツ・コミュニティプラザ 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。 **2023年 7月 8月 9月**

|     |           |      |           |         |           |
|-----|-----------|------|-----------|---------|-----------|
| 通年制 | 対象: 会員、一般 | 3ヶ月制 | 対象: 会員、一般 | 子ども 通年制 | 対象: 会員、一般 |
|-----|-----------|------|-----------|---------|-----------|

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)

## ■ 教室/成人通年制(会員・一般) ※通年制の参加料金は1ヶ月毎の支払い

| 開催教室          | 曜日 | 時間          | 対象者   | 定員  | 月会費(7月分)        |                 |
|---------------|----|-------------|-------|-----|-----------------|-----------------|
|               |    |             |       |     | 会員              | 一般              |
| ボクシング教室① 一般OK | 日  | 18:20~19:20 | 18歳以上 | 15名 | 4,000円(800円×5回) | 4,500円(900円×5回) |

## ■ 2023年 7~9月 教室/3ヶ月制(会員・一般) ※参加料金は3ヶ月一括での支払い

| 開催教室                | 曜日          | 時間          | 対象者   | 定員          | 参加料金              |                   |
|---------------------|-------------|-------------|-------|-------------|-------------------|-------------------|
|                     |             |             |       |             | 会員                | 一般                |
| メノポーズヨガ             | 火           | 10:30~11:30 | 18歳以上 | 12名         | 8,800円(800円×11回)  | —                 |
| 筋トレ&ストレッチ 一般OK      |             | 12:45~13:45 |       | 12名         | 8,800円(800円×11回)  | 9,900円(900円×11回)  |
| ボディメンテナンスヨガ         | 水           | 10:30~11:30 |       | 12名         | 10,400円(800円×13回) | —                 |
| 成人バドミントン            |             | 12:45~13:45 |       | 12名         | 10,400円(800円×13回) | —                 |
| ヨガ教室                | 木           | 18:30~19:30 |       | 12名         | 10,400円(800円×13回) | —                 |
| 筋トレ&ストレッチ           |             | 金           |       | 10:30~11:30 | 12名               | 10,400円(800円×13回) |
| リラックスヨガ 一般OK        | 12:45~13:45 |             |       | 12名         | 10,400円(800円×13回) | 11,700円(900円×13回) |
| ストレッチ&体幹トレーニング 一般OK | 日           | 11:45~12:45 |       | 12名         | 10,400円(800円×13回) | 11,700円(900円×13回) |

## ■ 教室/通年制(会員・一般) ※通年制の参加料金は1ヶ月毎の支払い

| 開催教室             | 曜日          | 時間          | 対象者       | 定員                | 月会費(7月分)          |                 |
|------------------|-------------|-------------|-----------|-------------------|-------------------|-----------------|
|                  |             |             |           |                   | 会員                | 一般              |
| 屋外テニス低学年 一般OK    | 火           | 17:15~18:15 | 小学1年~3年生  | 16名               | 2,400円(800円×3回)   | 2,700円(900円×3回) |
| 幼児体育 一般OK        |             | 16:15~17:15 | 3歳~未就学児   | 12名               | 2,400円(800円×3回)   | 2,700円(900円×3回) |
| 新体操教室(初級) 一般OK   |             | 18:30~19:30 | —         | 15名               | 2,400円(800円×3回)   | 2,700円(900円×3回) |
| 小学生バドミントン        | 水           | 16:15~18:15 | 小学生       | 30名               | 5,600円(1,400円×4回) | —               |
| キッズダンス           |             |             | 12名       | 3,200円(800円×4回)   | —                 |                 |
| 幼児新体操            | 木           | 17:15~18:15 | 3歳~未就学児   | 12名               | 3,200円(800円×4回)   | —               |
| 小学生卓球            |             | 18:30~19:30 | 小学生       | 14名               | 3,200円(800円×4回)   | —               |
| カン・トレ 一般OK       |             |             | 15名       | 3,200円(800円×4回)   | 3,600円(900円×4回)   |                 |
| 親子体操 一般OK        | 金           | 15:00~16:00 | 1.5歳~3歳未満 | 12組               | 3,200円(800円×4回)   | 3,600円(900円×4回) |
| キッズバレエ 一般OK      |             | 16:15~17:15 | 3歳~小学1年生  | 15名               | 3,200円(800円×4回)   | 3,600円(900円×4回) |
| 小学生フットサル         |             | 16:15~18:15 | 小学生       | 20名               | 5,600円(1,400円×4回) | —               |
| ジュニアバレエ 一般OK     | 17:15~18:15 | —           | 小学生       | 15名               | 3,200円(800円×4回)   | 3,600円(900円×4回) |
| 小学生体育            |             |             | 30名       | 3,200円(800円×4回)   | —                 |                 |
| 器械体操 一般OK        | 18:30~20:30 | 小学生~中学生     | 20名       | 5,600円(1,400円×4回) | 6,400円(1,600円×4回) |                 |
| 幼児サッカー①          | 土           | 9:30~10:30  | 3歳~未就学児   | 20名               | 4,000円(800円×5回)   | —               |
| 幼児サッカー②          |             | 10:30~11:30 |           | 20名               | 4,000円(800円×5回)   | —               |
| こどもキックボクシング 一般OK |             | 16:15~17:15 | 小学生       | 15名               | 4,000円(800円×5回)   | 4,500円(900円×5回) |

2023年7月スタート

3ヶ月制 教室

申込み方法 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。

|  |                   |
|--|-------------------|
| 【返信用 表面】                               | 【返信用 裏面】          |
| 〒164-0011<br>中部スポーツ・コミュニティプラザ<br>教室担当宛 | 記入しないよう<br>お願致します |

◎回数は曜日・時間によって異なります。

締切日 **2023年6月9日(金) 必着**  
結果発表 **2023年6月13日(火) 以降返信用ハガキにてご案内**

※窓口にご持参いただく場合は、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 〒164-0011 中野区中央3-19-1中部スポーツ・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。※空き教室の申し込みは、6月20日(火)より随時先着順にて受け付けます(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)。※各教室は申込み数等の都合により、閉鎖、終了等の場合もございます。※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、各教室の中止、定員等の変更がある場合もございます。

### 抽選後の空き教室申込方法

窓口にて申込書を記入の上、料金をお支払いください。  
※お電話での予約・申し込みは行っておりません。  
通年制の月会費価格は、1ヶ月分の月会費となります。毎月の月会費は、その月の開催回数により異なります。

#### 注意事項

- ・当選後、初回教室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。
- ・定員になった場合は、欠員が出るまで教室の仮予約をすることが出来ます。
- ・通年制教室は月会費支払いです。途中入会を希望される場合は、その月の残り回数分をお支払いください。
- ・3ヶ月制教室は一括支払いです。途中入会を希望される場合は、残り回数分をお支払いください。
- ・退会を希望される方は月末(教室の最終日)までにお申し付けください。
- ・入金後の返金は出来ませんのでご了承ください。
- ・通年制教室の継続をご希望の方は、前月末までに月会費をお支払いください。
- ・通年制教室は各月初回教室終了日までに入金が無い場合、退会扱いとなりますのでご注意ください。
- ・教室の準備、片付等も教室時間内に含まれます。

## 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相当以上となります。  
※持ち物:運動ができる服装・屋内シューズ・タオル・飲み物(水分補給用)

午前9時30分~  
午後8時30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。  
※照明代別途/1時間500円・2時間1,000円(屋外のみ)

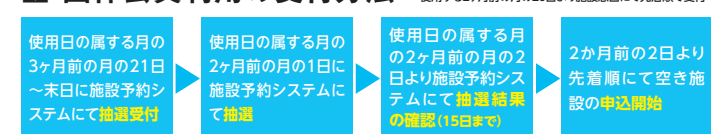
| 利用区分      | 会員料金       | 一般料金       |
|-----------|------------|------------|
| 体育館       | 3,700円/2時間 | 7,400円/2時間 |
| 屋外運動広場    | 3,000円/2時間 | 6,000円/2時間 |
| 多目的ルーム    | 500円/2時間   | 1,000円/2時間 |
| トレーニングルーム | 100円/1時間   | 200円/1時間   |
|           | 200円/2時間   | 400円/2時間   |

### ◆ 団体利用の申込開始日

| 施設     | 地域スポーツクラブ会員利用                    | 地域スポーツクラブ一般利用       | 申込終了日  |
|--------|----------------------------------|---------------------|--------|
| 屋外運動広場 | 使用日の属する月の2ヶ月前の月の1日に抽選(2日に抽選結果公開) | 使用日の属する月の2ヶ月前の月の20日 | 使用日の前日 |
| 体育館    |                                  |                     |        |
| 多目的ルーム |                                  |                     |        |

### ◆ 団体会員利用の受付方法

※一般利用の施設申込受付: 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



【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いません。●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。※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。