

地域スポーツクラブ 開催教室のご案内

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。 2025年 10月 11月 12月

■10月～12月 成人教室・講座/**3ヶ月制**(会員・一般)※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・一般OK

教室名	曜日	時間	定員	対象者	教室 開始日	参加料金(3ヶ月一括)	
						会員	一般
◆リズム体操①	火	9:30～10:15	15	18 歳 以 上	10/7～	8,800円(800円×11回)	9,900円(900円×11回)
◆ヨガ		10:00～11:00	40				_____
リズム体操②		10:30～11:15	15				_____
◆スポーツウエルネス吹矢	水	9:30～11:15	30		10/1～	18,200円(1400円×13回)	20,800円(1600円×13回)
◆筋トレ&ストレッチ		10:00～11:00	15				11,700円(900円×13回)
エアロビクス		19:30～20:30					_____
初めてピラティス	木	10:30～11:30	13		10/2～	10,400円(800円×13回)	_____
◆フラダンス	金	10:00～11:00	15		10/3～	15,600円(1200円×13回)	11,700円(900円×13回)
◆成人卓球		11:45～13:15					17,550円(1350円×13回)
初めてピラティス		12:30～13:30	13				_____
◆太極拳		14:00～15:00	15				11,700円(900円×13回)
筋トレ&ストレッチ		19:00～20:00					_____
ヨガ①	土	9:30～10:30	15		10/4～	10,400円(800円×13回)	_____
ヨガ②		10:35～11:35					_____

地域スポーツクラブの会員としてご登録いただくと
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。

登録手数料／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)

【お知らせ】

いつも南部スポーツ・コミュニティプラザの水泳教室にご参加いただき、
誠にありがとうございます。

このたび、**プール施設休場の予定につき、
第3期教室の開催は見送らせていただきます。**

休場の詳細につきましては、
決まり次第、区報や当施設のHPなどでお知らせいたします。

なお、第4期水泳教室の募集につきましては、
11月以降を予定しております。

ご迷惑をおかけいたしますが、
ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。



○キャンセル待ちを受け付けます。

受付窓口にて、9月18日(木)より先着順でキャンセル待ちの
お申込みを直接お受けいたします。
(電話では受け付けておりません)

○申し込みの落選者は優先してキャンセル待ちになります。

申し込みが定員を上回り、抽選が行われた場合、落選者は
優先して自動的にキャンセル待ちリストに登録されます。
詳細は返信ハガキに記載されますのでお手元に保管して
ください。※順ランダム

新しく始めよう

2025年 **10月**スタート

3ヶ月制教室

抽選申込み開始

【往信用 表面】

〒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】

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
(一般は未記入)

◀ 往復ハガキに必要な事項をご記入の上ご応募下さい。

締切日 2025年9月4日(木) 必着

結果発表 2025年9月8日(月)以降返信用ハガキにてご案内

当選者手続き期日 2025年9月27日(土) 21:00迄

※往復はがきの値段が2024年10月より変更になっています。**126円→170円**
※窓口へ直接お持ちいただく場合は、郵便ハガキにご自身の住所と氏名のみを記入してお持ちください。
窓口にて別途申請書をご記入いただきます。

★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

●ハガキの記入に消せるボールペンは使わないでください。●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。

※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。※空き教室のお申込みは、9月18日(木)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。※各教室はお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。※感染症や災害発生時等の状況により、各教室の中止、定員等の変更がある場合もございます。

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、施設を会員料金で利用することができます。

●登録手数料／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学生証などが必要となります。※小学生以下の方は、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9時50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。

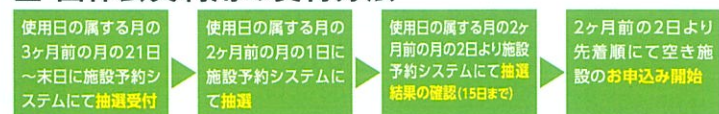
利用区分	会員料金	一般料金
体育館	4,300円／2時間	8,600円／2時間
多目的ルーム	500円／2時間	1,000円／2時間
トレーニングルーム	50円／1時間	100円／1時間
	100円／2時間	200円／2時間
温水プール (個人利用)	大人(高校生以上) 100円／1時間	大人(高校生以上) 200円／1時間
	中学生以下 50円／1時間	中学生以下 100円／1時間
	100円／2時間	200円／2時間
	1コース 全コース 1コース 全コース	1コース 全コース
温水プール (団体利用)	1,200円／1時間	2,400円／1時間
	7,250円／1時間	14,500円／1時間

※温水プール(個人利用):未就学児(幼児)は無料 ※小学生以上の異性の更衣室への入室はできません。 ※プール休場予定のためご利用いただけません。

◆ **団体利用の申込み開始日** ※10月からプール休場予定となっております。詳細につきましては、決まり次第HP等でお知らせいたします。

施設	地域スポーツクラブ会員	一般	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	使用日の属する月の2ヶ月前の月の1日に抽選受付	使用日の属する月の1ヶ月前の月の15日まで	
温水プール	使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日		

◆ **団体会員利用の受付方法**



※一般の施設申込み受付: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 ※7・8月は温水プール団体利用はできません。