

# 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。 2026年 1月 2月 3月

■1月～3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<br>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<br>歳<br>以<br>上 | 1/6～      | 9,600円(800円×12回)   | 10,800円(900円×12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 |                   | 1/7～      | 15,400円(1400円×11回) | 17,600円(1600円×11回) |
| ◆筋トレ&ストレッチ   |    | 10:00～11:00 | 15 |                   |           | 8,800円(800円×11回)   | 9,900円(900円×11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 |                   | 1/8～      | 9,600円(800円×12回)   | —                  |
| ◆フラダンス       | 金  | 10:00～11:00 | 15 |                   | 1/9～      | 8,800円(800円×11回)   | 9,900円(900円×11回)   |
| ◆成人卓球        |    | 11:45～13:15 |    |                   |           | 13,200円(1200円×11回) | 14,850円(1350円×11回) |
| 初めてピラティス     |    | 12:30～13:30 | 13 |                   |           | —                  | —                  |
| ◆太極拳         | 土  | 14:00～15:00 | 15 |                   | 1/10～     | 8,800円(800円×11回)   | 9,900円(900円×11回)   |
| 筋トレ&ストレッチ    |    | 19:00～20:00 |    |                   |           | —                  | —                  |
| ヨガ①          |    | 9:30～10:30  |    |                   |           | —                  | —                  |
| ヨガ②          |    | 10:35～11:35 |    |                   |           | —                  | —                  |

■2月～3月 成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般)※参加料金は3ヶ月一括での支払い ◆・・・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                  |
| 水中運動       | 火  | 10:00～10:50 | 15名 | 18歳以上 | 2/3～  | 6,400円<br>(800円×8回) | ————                |
| 成人水泳(ビギナー) |    | 11:00～11:50 | 10名 |       |       |                     | ————                |
| ◆水中運動      | 木  | 10:00～10:50 | 15名 |       | 2/5～  | 7,200円<br>(900円×8回) | ————                |
| 成人水泳(ミドル)  |    | 11:00～11:50 | 10名 |       |       |                     | ————                |
| ◆成人水泳(ミドル) | 金  | 10:00～10:50 | 10名 |       | 2/6～  | 5,600円<br>(800円×7回) | 6,300円<br>(900円×7回) |
| アクアビクス     |    | 11:00～11:50 | 15名 |       |       |                     | ————                |

※温水プール工事休場のため、第4期水泳教室は2月・3月の2ヶ月のみの開催となります。

**水泳教室泳力基準** 【成人水泳ビギナー】・・・浮き具を使用せず、バタ足で12.5M以上泳げる方・クロール・背泳・平泳ぎ導入  
【成人水泳ミドル】・・・3泳法を25M以上泳げる方、バタフライの導入をします。

新しく始めよう  
2026年1月スタート  
3ヶ月制教室  
抽選申込み開始

【往信用 表面】

85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】

85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  
(一般は未記入)

◀往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募下さい。  
**締切日** 2025年12月5日(金) 必着  
**結果発表** 2025年12月10日(水)以降返信用ハガキにてご案内  
**当選者手続き期日** 2025年12月28日(日) 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

○キャンセル待ちを受け付けます。  
受付窓口にて、12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

## 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、18歳以上の代表者が必要。※利用目的は活動に限ります。  
●個人会員／中野区在住・在勤・在学(小学生以上)の方。 ※登録するに限り健康保険証、運転免許証、写真付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<br>大人(高校生以上) 100円／1時間<br>中学生以下 200円／2時間         | 大人(高校生以上) 100円／1時間<br>中学生以下 200円／2時間 |
|           | 団体利用<br>1,200円／1時間 7,250円／1時間 2,400円／1時間 14,500円／1時間 | コース 全コース                             |

※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。

◻ 団体利用の申込み開始日

| 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2日～         |                      | 使用日の属する月の1ヶ月前の月の15日まで |

◻ 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結果の確認(15日まで)

使用日の属する月の2ヶ月前の月の2日より先着順にて空き施設のお申込み開始

※ 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。