






















特別教室




どなたでもご参加いただける、当日1回参加型の教室です。
フロア・プール共に様々なプログラムをご用意しております。

事前申し込みは不要です。教室当日に直接受付窓口までお越しください。

 くつマークがある教室は
室内シューズが必要となります。



| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 会員会費 | 一般 | 内容 | レベル |
|-----|--|-------------|----|---------------|------|----|--|---------|
| フロア | 日 モーニングエアロ  | 9:45～10:45 | 14 | | | | 簡単なエアロビクスで楽しく有酸素運動！！初心者の方大歓迎です。1日の始まりをすっきりスタート！ | ★★ |
| | 月 太極拳  | 9:30～10:30 | 16 | | | | 健康法として親しまれている太極拳、ゆったりとした動作なので全身持久力向上に効果的。心身のリラクセスにもおススメ。 | ★ |
| | 火 いきいき元気体操  | 13:30～14:30 | 14 | | | | 日常生活に必要な筋力を様々な運動で鍛えます！！家でもできる内容なので覚えてみましょう♪ | ★★ |
| | 水 コアビューティー  | 10:20～11:20 | 30 | | | | 肩甲骨・骨盤をしっかり動かします。身体を内側から鍛えてより美しく♪ | ★★★ |
| | 木 リフレッシュエアロ  | 11:00～12:00 | 30 | | | | テンポよくステップを組み合わせて楽しく全身運動！しっかり汗をかける教室です。 | ★★★★ |
| | 水 健康体操  | 14:00～15:00 | 14 | | | | 様々な道具を使い、頭も身体も動かしてすっきり気持ちよく汗をかきましょう！！ | ★★ |
| | 木 やさしいヨガ  | 13:00～14:00 | 16 | 成人 (中学生以上) | | | 自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。初心者向けの教室です。 | ★ |
| | 木 ヨガ  | 14:15～15:15 | 16 | | | | 正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。中級者向けの教室です。 | ★★ |
| | 金 よくばりシェイプ  | 11:15～12:15 | 30 | | | | ダンス・トレーニング・ヨガ・有酸素運動を3カ月ごとに変更し、いろいろな運動でシェイプアップを目指します！ | ★★★★ |
| | 金 ZUMBA  | 19:00～20:00 | 14 | | | | ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪ | ★★★★ |
| プール | 土 エアウォーキング  | 11:00～12:00 | 30 | | | | ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋トレで引き締めます！！ | ★★ |
| | 土 転倒予防体操  | 11:00～12:00 | 15 | | | | ストレッチや簡単な運動で転倒予防や肩こり・腰痛予防解消を目指します！！ | ★ |
| | 土 すっきりボクシング  | 20:15～21:15 | 14 | | | | リズムにあわせてボクシングのパンチを打っていきます。ストレス発散にもオススメです！！ | ★★★★ |
| | 木 ママさんバレエ  | 11:00～12:45 | 30 | 成人 (中学生以上) | | | バレエボール経験者もそうでない方も球技を始めた方にオススメです！！ | ★★～★★ |
| | 金 フットサルでなでこ  | 19:30～21:00 | 20 | | | | 初心者大歓迎！基礎練習から始めるので安心です。シェイプアップも期待できます。(女性限定) | ★★★ |
| | 日 かんたんウォーキング  | 11:00～11:55 | 15 | | | | 水中で楽しくウォーキングをしたり簡単なトレーニングを行います。水中運動初心者にもオススメです！！ | ★ |
| | 日 ステップアップスイム  | 12:00～12:55 | 12 | | | | 種目・テーマに合わせてテクニックを磨く練習を行います！！ | ★★～★★★ |
| | 月 ビューティフルスイム  | 13:00～13:55 | 12 | | | | 「綺麗に泳ぐ」を目標に、月ごとにテーマを決めて4泳法をじっくりと練習します。 | ★★ |
| | 月 ミドルスイマーズ  | 20:00～20:55 | 10 | 成人 (中学生以上) | | | 4泳法のドリル練習と、泳ぎ込みを行なう教室です。 | ★★★～★★★ |
| | 水 競技水泳  | 12:00～12:55 | 16 | | | | フォーム改善の練習や持久力をつけるためのインターバルトレーニングなどを | ★★★★ |

| | | | | | | | | |
|---|---|-------------|----|--|--|--|--|--------|
| 木 | 競技水泳  | 20:00～20:55 | 10 | | | | を行い、競技会への参加を目指します！！ | ★★★★ |
| 木 | アクアサーキット  | 12:00～12:55 | 20 | | | | 水中ウォーキングを基本として、トレーニングやストレッチなど様々な運動を行います。 | ★★～★★★ |
| 土 | エンジョイアクアビクス  | 12:30～13:25 | 14 | | | | リズムに合わせて水中トレーニング・簡単なダンスを行います。初めての方にオススメです！ | ★★ |

※毎月、第1日曜日のモーニングエアロ・かんたんウォーキング・ステップアップスイムは団体優先日の為、休講となります。

ハーフレッスン

当日1回参加型の、30分間のプログラムです。運動の習慣を付けるために、様々なハーフレッスンを継続的にチャレンジしていただくことをおススメします。

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 会員会費 | 一般 |
|-----|---|-------------|----|---------------|------|----|
| フロア | 月 おなかシェイプ  | 12:10～12:40 | 16 | | | |
| | 月 下半身シェイプ  | 12:45～13:15 | 16 | | | |
| | 火 スッキリ体操  | 9:20～ 9:50 | 16 | 成人 (中学生以上) | | |
| | 水 健康体操30  | 12:30～13:00 | 14 | | | |
| | 水 フレイル予防体操  | 13:15～13:45 | 14 | | | |
| | 金 ウォーキング体操  | 9:10～ 9:40 | 30 | | | |
| | 土 朝のストレッチ  | 9:10～ 9:40 | 14 | | | |
| | 月 腰痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 水 膝痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 木 ワンポイントスイム  | 13:00～13:25 | 12 | 成人 (中学生以上) | | |

※特別教室・ハーフレッスン・ショートプログラムは、祝日の場合、お休みとなります。

ショートプログラム

施設利用料のみでその都度ご利用いただける、当日1回参加型の教室です。水泳・水中運動など様々なプログラムをご用意しております。事前登録は不要。教室当日に直接プールまでお越しください。

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 会員会費 | 一般 |
|-----|---|-------------|----|---------------|------|----|
| プール | 月 腰痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 水 膝痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 木 ワンポイントスイム  | 13:00～13:25 | 12 | 成人 (中学生以上) | | |
| | 木 ワンポイントスイム  | 14:00～14:25 | 12 | | | |
| | 土 気軽に水中運動  | 9:30～ 9:50 | 15 | | | |
| | 土 初めてクロール  | 10:00～10:25 | 12 | | | |
| | 月 腰痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 水 膝痛改善水中運動  | 11:30～11:50 | 15 | | | |
| | 木 ワンポイントスイム  | 13:00～13:25 | 12 | 成人 (中学生以上) | | |
| | 木 ワンポイントスイム  | 14:00～14:25 | 12 | | | |

※ワンポイントスイムは4泳法を1ヶ月おきに種目を変えて行います。

個人利用（プール／体育館）

プール

平日・土曜日 9:00～22:30 (最終遊泳時刻は22:15まで)
日曜日・祝日 9:00～21:30 (最終遊泳時刻は21:15まで)

| 対象 | 利用区分 | 会員 | 一般 |
|------------------|------|------|------|
| 小・中学生 (幼児は無料) | 1時間券 | 50円 | 100円 |
| | 2時間券 | 100円 | 200円 |
| | ※超過金 | 50円 | 100円 |
| 一般 (高校生以上) | 1時間券 | 100円 | 200円 |
| | 2時間券 | 200円 | 400円 |
| | ※超過金 | 100円 | 200円 |

※単位時間を超過した場合は、超過時間1時間につき超過金がかかります。

1時間券:チケット購入から70分 2時間券:チケット購入から130分

●プールの一般開放は、未就学児(幼児)のお子様は無料です。1階窓口にて無料券を受け取ってからご利用ください。(オムツがとれていないお子様はご利用できません。)●幼児のお子様は幼児プールのみのご利用となります。●小学3年生以下のお子様のご利用には、必ず保護者(18歳以上)の同伴が必要となります。(大人1名につき子供2名まで)●ご利用時間は更衣・休憩時間を含みます。●泳者の健康管理と水底確認のため、毎時50分～00分まではプール内休憩時間となります。●スイミングキャップの着用をお願い致します。●浮き輪などの遊具・水着以外の洋服は持ち込みできません。●プールへの最終入場時間はプール内最終遊泳時刻の30分前となります。●プール利用コースにつきましてはホームページをご覧ください。●小学生から異性更衣室のご利用はできません。

団体利用の為、日曜日(第1のみ)・火・金曜日は一般開放できない時間帯がございます。詳しくは、ホームページまたは当施設へお問い合わせください。



券売機にて利用チケットをご購入の上、ご利用ください。
会員の方は会員証の掲示が必要です。

体育館

| 曜日 | 時間帯 | 午前 | 午後 | 夕方 | 夜間 | 深夜 |
|----------|------------|------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|
| 月 | 9:00～12:00 | 卓球 | ※1卓球 | 16:30～17:45 | 18:00～20:30 | 21:00～22:30 |
| 水 | | バレーボール | バレーボール(小・中学生優先) | バレーボール | バレーボール | |
| 木 | | バドミントン | バドミントン(小・中学生優先) | バドミントン | バドミントン | |
| 土 | | バスケットボール | バスケットボール(小・中学生優先) | バスケットボール | バスケットボール | |
| 第4土 | | ※バスケットボール | 卓球 | ※2卓球&バドミントン | | |
| 日(第1を除く) | | ※バドミントン(第1・3を除く) | | | | |

※1は16:40まで ※2は21:45まで

| 対象 | 利用区分 | 会員 | 一般 |
|-----------|----------|------|------|
| 小・中学生 | 1回(各時間帯) | 50円 | 100円 |
| 一般(高校生以上) | 1回(各時間帯) | 150円 | 300円 |



●団体利用の為、利用できないこともございます。●ご利用される場合には、運動のできる服装(スカート・ジーンズ不可)と運動靴(上履き)をご持参ください。●夕方の時間帯は小・中学生優先時間です。●小・中学生の夜間時間帯利用には、必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(大人1名につき、子ども2名まで)卓球・バドミントンのみ利用可能です。●日・祝の夜間利用は18:00～21:45となります。●詳しくは当施設までお問い合わせください。●体育館一般開放は、小学生以上のご利用となります。未就学児のご利用・入室はできません。●小学生から異性更衣室のご利用はできません。



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

<https://www.nakano-sports-comm.net/saginomiya/>

〒165-0035 東京都中野区白鷺3-1-13

TEL:03-3337-1771

施設営業時間

平日・土曜日 9:00～22:45

日曜日・祝日 9:00～21:45

休館日

毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始・他(12月29日～1月3日)



指定管理者:なかの未来グループ

教室参加者募集!



2026年度 第1期

定期教室・通年教室

4月スタート!

教室応募期間

1月19日(月)～

2月10日(火)まで

鷺宮

スポーツ・

コミュニティプラザ

NEW
通年教室

子どもプール

退会するまで継続可能になりました!

※幼児～中学生まで続けられます。

新教室
スタート!!

●初めての親子水泳
通年教室・月謝制・親子対象

●よくばりシェイプ
特別教室・都度参加教室・成人対象

●1種目限定体操(鉄棒)
定期教室・3ヶ月1クール・子ども対象

●ナイトピラティス
定期教室・3ヶ月1クール・成人対象

●骨盤ストレッチ
定期教室・3ヶ月1クール・成人対象

●クラシックバレエ(基礎)
定期教室・3ヶ月1クール・成人対象

【当施設のご利用について】

当施設をご利用いただく場合に、「地域スポーツクラブ会員」に登録をして「会員」としてご利用いただく方法と、会員登録をせずに「一般」としてご利用いただく方法があります。

『個人会員』になると

- ◆一般開放(体育館・プール)施設利用料が一般料金の半額程度となります。
- ◆教室募集において抽選となった場合、会員の方を優先させていただきます。
- ◆定期教室・通年教室に参加される場合、会員料金でのご案内となります。

【地域スポーツクラブ会員登録について】

会員登録は小学生以上の中野区在住/在勤/在学の方が対象となります。また、登録・更新の際は身分証(運転免許証・マイナンバーカード・在勤証明書)と手数料500円が必要となります。

※「幼児・親子教室」に参加希望の場合は、保護者様のお名前でご登録を行ってください。幼児のお子様は複数の場合でも保護者様1名のご登録でお申込みいただけます。※会員の有効期限は1年間となります。継続希望の場合は、手数料500円と身分証をご持参のうえ当施設窓口にて手続きをお願いいたします。※有効期限切れの場合は「一般」扱いとなります。予めご了承ください。