

南部スポーツ・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

おとな 3ヶ月制

対象: 会員、一般

子ども 通年制

対象: 会員、一般

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。

2026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)

子どもフロア教室/通年制(会員) ※会費1ヶ月毎現金支払い

教室名	曜日	時間	対象	定員/名	施設	回数 (4月分)	会員	一般
小学生体操	火	16:15~17:15	小学生	25	体育館	4	4,000円	4,800円
キッズダンス		16:15~17:15		13				
ジュニアダンス		17:15~18:15		20				
キッズバレエ	水	16:15~17:15	未就学児	12	多目的	5	5,000円	6,000円
ジュニアバレエ		17:15~18:15	小学生					
親子体操	木	10:00~11:00	1.5歳~3歳未満と保護者	20	体育館	5	8,500円	9,500円
幼児体操		15:00~16:00	3歳~未就学	10				
バドミントン		16:15~18:15	小学生	35				
フットサル	金	16:15~17:45		24	4	5,600円	6,400円	

子どもプール教室/通年制(会員) ※会費1ヶ月毎現金支払い

子どもプール教室へは、お1人様1教室(はがき1枚)の申込とさせていただきます。

教室名	曜日	時間	対象	定員/名	施設	回数 (4月分)	会員	一般
幼児水泳	火	15:00 ~ 15:50	未就学児	15	プール	4	4,000円	4,800円
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	20				
小学生水泳		17:00 ~ 17:50						
幼児水泳	水	15:00 ~ 15:50	未就学児	15	プール	5	5,000円	6,000円
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	20				
小学生水泳		17:00 ~ 17:50						
小学生水泳(アドバンス)	18:00 ~ 18:50	15	未就学児	15	プール	4	4,000円	4,800円
幼児水泳	15:00 ~ 15:50							
小学生水泳(水慣れ)	16:00 ~ 16:50							
小学生水泳	17:00 ~ 17:50	20	未就学児	15	プール	5	5,000円	6,000円
幼児水泳	15:00 ~ 15:50							
小学生水泳	17:00 ~ 17:50							
幼児水泳①	金	15:00 ~ 15:50	未就学児	15	プール	4	4,000円	4,800円
小学生水泳(水慣れ)		16:00 ~ 16:50	小学生	20				
小学生水泳		17:00 ~ 17:50						
幼児水泳②	土	10:00 ~ 10:50	未就学児	15	プール	5	5,000円	6,000円
幼児水泳③		11:00 ~ 11:50						
	金	12:00 ~ 12:50						

4~6月成人フロア教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費3ヶ月一括現金支払い

会員	一般	教室名	曜日	時間	定員/名	施設	回数	会員	一般		
●	●	ヨガ	火	10:00 ~ 11:00	40	体育館	12	12,000円	14,400円		
●	●	ピラティス		12:00 ~ 13:00	13				多目的	15	14,400円
●	●	リズム体操①		9:30 ~ 10:15	15						多目的
●	●	リズム体操②		10:30 ~ 11:15					14,400円		
●	●	スポーツウエルネス吹矢	水	9:30 ~ 11:15	30	体育館	11	18,700円	20,900円		
●	●	筋トレ&ストレッチ		10:00 ~ 11:00	15			多目的	12	11,000円	13,200円
●	●	エアロビクス		19:30 ~ 20:30						13,200円	
●	●	ピラティス	木	10:30 ~ 11:30	13	多目的	12	12,000円	14,400円		
●	●	サーキットEX		19:30 ~ 20:30	13,000円			15,600円			
●	●	フラダンス	金	10:00 ~ 11:00	15	体育館	13	18,200円	20,800円		
●	●	成人卓球		11:45 ~ 13:15				15,600円	15,600円		
●	●	初めてのピラティス		12:30 ~ 13:30				13,000円	15,600円		
●	●	太極拳	土	14:00 ~ 15:00	15	多目的	13	15,600円	15,600円		
●	●	筋トレ&ストレッチ		19:00 ~ 20:00				15,600円			
●	●	ヨガ①	土	9:30 ~ 10:30	15	多目的	13	15,600円	15,600円		
●	●	ヨガ②		10:35 ~ 11:35				15,600円			

子ども水泳教室 泳力基準

幼児水泳	小学生水泳 水慣れ	小学生水泳	小学生アドバンス
水慣れ~クロール・背泳導入	水慣れ~クロール・背泳導入・完成	クロール・背泳を25M以上泳げる 平泳ぎ導入・完成	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを50M以上泳げる バタフライ導入~完成 4泳法のフォームチェック

- 小学生教室のお子様の異性の更衣室でのお着換えはできません。注:保護者様が同伴でも、異性のお子様の入室はできません。
- 抽選で落選した場合は、自動的に優先キャンセル待ちになります。※順ランダム ● 未就学児の場合は保護者の会員登録、小学生以上は本人の会員登録が必要です。

4~6月成人プール教室/3ヶ月制(会員・一般) ※会費3ヶ月一括現金支払い

会員	一般	教室名	曜日	時間	定員/名	施設	回数	会員	一般
●	●	水中運動	火	10:00 ~ 10:50	15	プール	12	12,000円	14,400円
●	●	成人水泳(ビギナー)		11:00 ~ 11:50	10				14,400円
●	●	水中運動	木	10:00 ~ 10:50	15	プール	13	13,000円	14,400円
●	●	成人水泳(ミドル)		11:00 ~ 11:50	10				15,600円
●	●	成人水泳(ミドル)	金	10:00 ~ 10:50	15	プール	13	13,000円	15,600円
●	●	アクアビクス		11:00 ~ 11:50					15,600円

水泳教室 泳力基準

成人水泳ビギナー	成人水泳ミドル
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	3泳法を25M以上泳げる方、バタフライ導入をします

- 抽選で落選した場合は、自動的に優先キャンセル待ちになります。※順ランダム

2026年4月スタート

通年制・3ヶ月制 教室

申込み方法

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
〒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	記入しないよう お願い致します	〒000-0000 お名前 ご住所	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)

●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。

◎回数曜日は曜日・時間によって異なります。

締切日 2026年2月27日(金) 必着
結果発表 2026年3月10日(火) 以降返信用ハガキにてご案内

※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
※窓口にご持参いただく場合は、返信用(ご自身の住所側)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。
※空き教室の申し込みは、3月19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。

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・申し込みは行っていません。
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、支払い期日までに入金がない場合は自動キャンセルとさせていただきます。
- ・定員になった場合は、欠員が出るまで教室の返券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。
- ・入金後の退会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。