

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

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 10月 11月 12月

■10～12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	教室 開始日	回数	会員	一般	
●	●	リズム体操①	火	9:30 ～ 10:15	15	10/6	11	11,000円	13,200円	
●	●	ヨガ		10:00 ～ 11:00	40				13,200円	
●		リズム体操②		10:30 ～ 11:15	15					
●		ピラティス		12:00 ～ 13:00	13					
●	●	スポーツウエルネス吹矢	水	9:30 ～ 11:15	30	10/7	12	20,400円	22,800円	
●	●	筋トレ&ストレッチ		10:00 ～ 11:00	15			12,000円	14,400円	
●		エアロビクス		19:30 ～ 20:30						
●		ピラティス	木	10:30 ～ 11:30	13	10/1	13	13,000円		
●	●	サーキットEX		19:30 ～ 20:30	15					15,600円
●	●	フラダンス	10:00 ～ 11:00	10/2				15,600円		
●	●	成人卓球	11:45 ～ 13:15			18,200円		20,800円		
●		はじめてのピラティス	金	12:30 ～ 13:30	13	10/2		13,000円		
●	●	太極拳		14:00 ～ 15:00	15					15,600円
●		筋トレ&ストレッチ		19:00 ～ 20:00						
●		ヨガ①	土	9:30 ～ 10:30	15	10/3				
●		ヨガ②		10:35 ～ 11:35						

■4月開講1回制新教室のご案内

教室名	曜日	時間	定員	対象者	料金	持ち物
いきいき 体操教室	火 (祝日休講)	14:45～15:45	15名 (先着順)	65歳以上 通院されている方は、 かかりつけ医師とご相談の上、 ご参加ください。	会員:1,000円/回 一般:1,200円/回	●体操のできる服装 ●室内履き(踵のある物) ●タオル/飲み物

●当日、直接窓口にお越しください。●教室開始時間の15分前より先着順にて受付。●受付窓口で参加料をお支払いの上ご参加ください。

■10～12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	教室開始日	回数	会員	一般
●		水中運動	火	10:00 ～ 10:50	15	10/6	11	11,000円	
●		成人水泳(ビギナー)		11:00 ～ 11:50	10				
●	●	水中運動	木	10:00 ～ 10:50	15	10/1	13	13,000円	15,600円
●		成人水泳(ミドル)		11:00 ～ 11:50	10				
●	●	成人水泳(ミドル)	金	10:00 ～ 10:50		10/2			15,600円
●		アクアビクス		11:00 ～ 11:50	15				

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、バタフライ導入をします

上記、成人教室は18歳以上対象となります。 ※結果発表以降、会員限定教室でも定員に満たないクラスは一般の方もご参加いただけます。 ●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 ※表示価格はすべて税込みです。

2026年10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。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 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。

◎回数は曜日・時間によって異なります。

締切日

2026年9月4日(金) 必着

結果発表

2026年9月9日(水) 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
※窓口で直接お持ちいただく場合は、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 〒164-0013 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、9月18日(金)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・申し込みは行っておりません。
※前年の月会費価格は、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、支払い期日までにご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。

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資格確認書、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・室内シューズ・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)	中学生以下	大人(高校生以上)	中学生以下
		100円／1時間	50円／1時間	200円／1時間	100円／1時間
	(団体利用)	200円／2時間	100円／2時間	400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
		1,200円／1時間	7,250円／1時間	2,400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。 ※表示価格はすべて税込みです。

◆団体利用 団体利用は事前に登録が必要です。

施設	地域スポーツクラブ団体会員	一般(全開放区内)	一般(全開放区外)	申込期限
体育館	使用日の属する月の2ヶ月前 1日～9日に抽選申込	利用月の 1ヶ月前 5日～	利用月の 1ヶ月前 15日～	前日17時迄
多目的ルーム				2週間前17時迄
温水プール				

◆団体利用方法



※確定期間内に確定処理を行わないと自動取消になります。 ※7・8月は温水プールの団体予約を中止いたします。