

【スポーツ編】

2 体操

(1)教室・講習会

事業名	【会場】・内容	対象・定員	実施時期	PR予定	問合せ先
障害者スポーツ教室 (わくわくスポーツクラブ)	【都立中野特別支援学校】 体操・ゲーム・レクリエーション等で楽しめます。	小学生以上の区内 在住・在学・在勤 で知的障がいのある 方 30人	年5回、土曜日に開催 予定です。 詳細日時等は4月中旬 頃、中野区ホームページ に掲載致します。	中野区ホームペー ジにて「わくわく スポーツクラブ」 で検索してくださ い。	スポーツ振興課 スポーツ活動係 TEL 3228-5586 FAX 3228-5626
正しいラジオ体操講習会	【桃園区民活動センター・ 野方区民活動センター】 ラジオ体操の第一・第二及びみ んなの体操の正しい実技を指導 します。	区民及び会員 各回40人	7/2 (土) (桃園区民活動セン ター) 19:00~20:30 7/9 (土) (野方区民活動セン ター) 19:00~20:30	ないせず7月号	ラジオ体操会連盟 横山(夜間) TEL&FAX 3338-1420
区民合同ラジオ体操会	【平和の森・草地広場】 中野区民合同でNHKラジオ放送に 合わせてラジオ体操をします。	区民及び会員 350人	8/7 (日) 6:15~7:00	ないせず8月号	ラジオ体操会連盟 横山(夜間) TEL&FAX 3338-1420
トリムの集い	【キリンレモン スポーツセン ター】 中野区トリム体操連盟の各クラ ブ員及び一般区民も参加し、楽 しみながら体を動かすスポーツ イベントです。	区民及び在勤会員 100人	11/1 (火) 13:00~15:00	ないせず10月号	トリム体操連盟 宮下 TEL&FAX 3386-2545
楽しい健康体操教室	【哲学堂公園弓道場】 主に中高年層を対象とした、毎 日でも無理なく継続できる軽体 操の教室です。※靴下をご持参 ください。	どなたでも 20人 (先着申込制)	毎月第1・3月曜日 9:00~10:30		
ママフィット	【哲学堂公園弓道場】 産後ママを対象に、スリムアッ プやストレス発散、交流の輪の 広がりを目指すとしたフィットネ ス体操の教室です。 ※託児対応はありません。 ※靴下をご持参ください。	生後2か月から歩き 出すまでのお子さ まを育児中のママ 20人(先着申込制)	毎月第1・3月曜日 11:00~12:00 ※ただし、祝祭日は除 く	ないせず 公園掲示板  ホームページ 「哲学堂公園」 で検索を	哲学堂公園 TEL 3951-2515 FAX 3951-2280  ホームページ 「哲学堂公園」 で検索を
フィットネスヨガ	【上高田会議室】 無理なく始められて、続けられ る。運動初心者やヨガ初心者の 方向けの、フローヨガを学ぶ教 室です。	5人(先着申込制) ※クール毎に申込 みください ※途中回からの参 加不可 ※参加費は初回一 括支払い	第1クール 4月~5月 第2クール 7月~8月 第3クール 10月~11月 第4クール 1月~2月 ※各クール6回程度の 連続教室 ※開催時期は変更有り		
中部スポーツ・ コミュニティプラザ スポーツ教室	各種教室を開催しております。(親子体操、幼児体育、ボクシング、パルクール、ヨガ、ピラティス、キッズダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、社交ダンス初心者等) 教室の詳細は中部スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。			ないせず  ホームページ 「中部スポーツ・ コミュニティプラ ザ」 で検索を	中部スポーツ・コミュ ニティプラザ TEL 3363-0608 FAX 5937-3183

## (1)教室・講習会

事業名	【会場】・内容	対象・定員	実施時期	PR予定	問合せ先
南部スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております。(親子体操、幼児体操、エアロビクス、ヨガ、筋トレ&ストレッチ、バルクール、太極拳、キッズダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、フラダンス等) 教室の詳細は南部スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。			ないせず ホームページ「南部スポーツ・コミュニティプラザ」で検索を	南部スポーツ・コミュニティプラザ TEL 5340-7881 FAX 5340-7882
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	各種教室を開催しております。(親子体操、幼児体操、エアロビクス、ヨガ、筋トレ&ストレッチ、バルクール、太極拳、キッズダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、フラダンス等) 教室の詳細は鷺宮スポーツ・コミュニティプラザまでお問合せください。			ないせず ホームページ「鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ」で検索を	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL 3337-1771 FAX 3337-3280
リトルダンス	【キリンレモン スポーツセンター】 ダンスを始めてみたいお子様に最適の教室です。	4歳～未就学児 15人	通年教室 月曜日 16:00～16:45 (休講あり)	ないせず 新聞折込ちらし(定期教室実施月の2か月前発行予定) ホームページ「キリンレモンスポーツセンター」で検索を	キリンレモン スポーツセンター TEL 5860-0024 FAX 3386-6525  参加料等詳しくはお問合せください。
ジュニアダンス	【キリンレモン スポーツセンター】 HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます。	小学生 (1～2年生) 15人	通年教室 月曜日 16:50～17:50 (休講あり)		
ジュニアダンス	【キリンレモン スポーツセンター】 HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます。	小学生 (3～6年生) 15人	通年教室 月曜日 18:00～19:00 (休講あり)		
リトル体操	【キリンレモン スポーツセンター】 さまざまな器具を使用して、楽しく遊んで体力づくりをはかります。	4歳～未就学児 20人	通年教室 水曜日 15:45～16:45 (休講あり)		
ヨチヨチ	【キリンレモン スポーツセンター】 走る・跳ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します。	1歳半～3歳未満と保護者 水曜日 10組 木曜日 10組	定期教室 水曜日 9:00～9:45 木曜日 9:30～10:15		
燃焼系ボクシング	【キリンレモン スポーツセンター】 ボクシングの動きで有酸素運動。内臓脂肪を燃やしてシェイプアップ。	成人 火曜日 10人 水曜日 20人 木曜日 40人	定期教室 火曜日 19:30～20:30 水曜日 13:30～14:30 木曜日 19:30～20:30		
リラックスヨガ	【キリンレモン スポーツセンター】 呼吸に合わせて身体の中からほぐし日々の疲れを解消。身体がかたくても初めての方もOKです!	成人 10人	定期教室 火曜日 20:45～21:45		
幼児体操	【キリンレモン スポーツセンター】 とびばこ・鉄棒・マットなど、さまざまな器具を使って少しずつステップアップしていきます。	4歳～未就学児 月曜日 20人 木曜日 20人	定期教室 月曜日 15:30～16:30 木曜日 15:30～16:30		
ピヨピヨ	【キリンレモン スポーツセンター】 お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップをはかります。	1歳～1歳半未満と保護者 10組	定期教室 木曜日 10:30～11:15		

## 【スポーツ編】

### (1)教室・講習会

事業名	【会場】・内容	対象・定員	実施時期	PR予定	問合せ先
小学生体操(低学年) 小学生体操	【麒麟レモン スポーツセンター】 基礎体力・身体能力の向上を目指し、マット運動・鉄棒・とび箱の基礎技術を取得します。	小学生 (低学年は1~3年) 月曜日 20人 木曜日 20人	定期教室 小学生体操(低学年) 月曜日 16:45~17:45 木曜日 16:45~17:45 小学生体操 木曜日 18:00~19:00	ないせず  新聞折込チラシ (定期教室実施月の2か月前発行予定)	麒麟レモン スポーツセンター TEL 5860-0024 FAX 3386-6525  参加料等詳しくはお問合せください。
ピラティス	【麒麟レモン スポーツセンター】 身体の歪みを整えキレイな姿勢を作ります。	成人 40人	定期教室 月曜日 12:15~13:15	ホームページ 「麒麟レモン スポーツセンター」で検索を	
60歳~の 健康づくり	【麒麟レモン スポーツセンター】 ウォーキング・有酸素運動・簡単なトレーニングで運動不足解消。	60歳以上 40人	定期教室 木曜日 9:00~10:00		
麒麟レモン スポーツセンター スポーツ教室	上記の他にも通年教室・定期教室・特別教室・ショートプログラム・ HALFLESSONなど各種教室を開催しております。教室の詳細は麒麟レモンスポーツセンターまでお問合せください。				麒麟レモン スポーツセンター TEL 5860-0024 FAX 3386-6525

### (2)その他

事業名	【会場】・内容	対象・定員	実施時期	PR予定	問合せ先
麒麟レモン スポーツセンター 個人開放	【麒麟レモン スポーツセンター】 器械体操	個人で自由に参加できます。ロングマット・エバーマットがご利用になれます。 利用料金 大人 1回250円 火曜 夜間①18:00~20:00 夜間②20:15~22:15 曜日・時間帯等詳しくは81~85ページをご覧ください。			麒麟レモン スポーツセンター TEL 5860-0024 FAX 3386-6525

