

1 水泳

(1) 教室・講習会

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
 ☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
夏季障害児水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす5月号に掲載します。 会場：第二中温水プール	区内在住・在学 の小・中学生で 知的障害のある 方 30名 ※定員に満たな い場合、高校生 も可	7/31(月) ～8/ 4(金) 13:30～15:30 全5回	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ☒sportssinko@ city.tokyo- nakano.lg.jp
日曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細はないせす7月号/11月号に掲載しま す。 会場：中野中温水プール	小学生以上の区 民各50名 ※Cコースは障が いのある方も 可、また歩行 コースあり	1期:4/9(日)～7/16(日) ※4/23(日)、4/30(日)休み 2期:9/10(日)～12/10(日) 3期:2024年1/14(日) ～3/24(日) ※毎週日曜日 Aコース：9:10～10:20 Bコース：10:20～11:30 Cコース：11:30～12:40	1期： 中学生以下:9,200円 大人:11,150円 支援:15,700円 2期： 中学生以下:9,900円 大人:12,000円 支援:16,900円 3期： 中学生以下:7,800円 大人:9,450円 支援:13,300円	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548
火曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす7月号/11月号に掲載し ます。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区 民各30名	1期:4/11(火)～7/11(火) ※5/2(火)休み 2期:9/12(火)～12/12(火) ※9/19(火)休み 3期:2024年1/9(火) ～3/26(火) ※毎週火曜日 19:00～21:00	1期 中学生:11,800円 大人:14,400円 2期 中学生:11,800円 大人:14,400円 3期 中学生:10,900円 大人:13,300円	水泳協会 下拂 ☎090-8031-9674
木曜夜間水泳教室	泳力に応じて指導します。 ※令和5年度は、活動を休止します。 会場：中野中温水プール	中学生以上の区 民各30名	毎週木曜日 19:00～21:00	有料	水泳協会 小島 ☎090-8040-1953
鷺宮火曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす7月号/11月号に掲載し ます。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラ ザ温水プール	高校生以上の区 民 Aコース:60名 Bコース:40名 ※A・Bともに水 中歩行コースあ り	1期:4/11(火)～7/11(火) ※5/2(火)休み 2期:9/5(火)～12/12(火) ※10/24(火)休み 3期:2024年1/ 9(火) ～3/26(火) ※毎週火曜日 Aコース:10:00～11:30 Bコース:11:30～13:00	1期:14,400円 2期:14,400円 3期:13,300円 ※A、Bコース同額	水泳協会 宮崎 ☎090-7833-3422
鷺宮金曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細は、ないせす7月号/11月号に掲載し ます。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラ ザ温水プール	金曜モーニング 水泳は高校生以 上の区民 各40名 子ども教室は 小・中学生の区 民 各40名	1期:4/14(金)～7/14(金) ※5/5(金)休み 2期:9/1(金)～12/8(金) ※10/27(金)、11/3(金)休 み 3期:2024年1/5(金) ～3/29(金) ※2/23(金)休み ※毎週金曜日 モーニング水泳・水中運 動:9:30～10:30 子ども教室:17:00～18:00	モーニング水泳・ 水中運動 1期:10,500円 2期:10,500円 3期:9,700円 子供教室 1期:9,200円 2期:9,800円 3期:8,500円	水泳協会 米谷 ☎3330-6045
新日本スポーツ連盟 火曜夜間水泳教室	初心者～中級者対象の水泳教室を開催し ます。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載し ます。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラ ザ温水プール	区民 40歳以上の男女	短期水泳 火曜日 19:00～21:00	体験水泳1回: 1,000円 入会後: 月会費3,500円	新日本スポーツ 連盟(エンゼル フィッシュ) 鎌田(夜間) ☎090-9678-5511

(1)教室・講習会

※2023年2月時点の情報のため、掲載内容が変更となっている場合があります。
☎:電話番号 ☒:メールアドレス HP:ホームページ

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Aコース	初心者～中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年教室 毎週金曜日 11:00～13:00	体験水泳1回: 1,000円 入会後: 月会費3,000円	新日本スポーツ連盟 (フライデー) 安田 ☎3223-4415
新日本スポーツ連盟金曜水泳教室Bコース	初心者～中級者対象の水泳教室を開催します。 ※ドル平泳法及び4泳法 詳細は、ないせす4月号/8月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	区民 40歳以上の男女	通年教室 毎週金曜日 13:00～15:00	体験水泳1回:無料 入会後: 月会費3,800円	新日本スポーツ連盟 (コーラル) 櫻井 ☎090-2441-7242
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。(幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シニア水中運動、アクアビクス等) 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。 会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザスポーツ教室	通年教室・定期教室・特別教室・ショートプログラムなど各種教室を開催しております。 (親子水中運動、幼児水泳、小学生水泳、成人水泳、シルバー水泳) 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。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771

(2)大会

事業名	内容・会場	対象・定員	実施期間	参加料等	問合せ
区民水泳大会	水泳大会を開催します。障がいのある方も出場できます。 詳細は、ないせす7月号に掲載します。 会場：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール	小学生以上の区民 300名	8/27(日)	1種目:500円	水泳協会 宮崎 ☎090-7833-3422

(3)その他

事業名	内容・会場・参加料等	問合せ
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ温水プール個人利用	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザの温水プールを個人利用できます。 1時間単位 【一般料金】大人(高校生以上)300円/小・中学生140円 【個人会員料金】大人(高校生以上)150円/小・中学生70円 2時間単位 【一般料金】大人(高校生以上)600円/小・中学生280円 【個人会員料金】大人(高校生以上)300円/小・中学生140円 開放時間など詳しくは91～96ページをご覧ください。	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ ☎3337-1771
南部スポーツ・コミュニティプラザ温水プール個人利用	南部スポーツ・コミュニティプラザの温水プールを個人利用できます。 1時間単位 【一般料金】大人(高校生以上)350円/小・中学生200円 【個人会員料金】大人(高校生以上)200円/小・中学生100円 2時間単位 【一般料金】大人(高校生以上)700円/小・中学生400円 【個人会員料金】大人(高校生以上)400円/小・中学生200円 開放時間など詳しくは91～96ページをご覧ください。	南部スポーツ・コミュニティプラザ ☎5340-7881