

## 2 体操

### (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
障害者スポーツ教室 (わくわくスポーツクラブ)	体操・ゲーム・レクリエーション等で楽しみます。 会場：都立中野特別支援学校	小学生以上の区内在住・在学・在勤で知的障害のある方 30名	年5回 土曜日 詳細は、4月中旬頃に中野区HPに掲載	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ☒sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp ※HPは「わくわくスポーツクラブ」で検索
正しいラジオ体操講習会	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。 詳細は、ないせず7月号に掲載します。 会場：桃園区民活動センター・野方区民活動センター	区民及び会員 各回40名	・桃園区民活動センター： 7/1(土) 19:00～20:30 ・野方区民活動センター： 7/8(土) 19:00～20:30	詳細は要問合せ	ラジオ体操会 連盟 横山(夜間) ☎3338-1420
区民合同ラジオ体操会	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。 詳細は、ないせず8月号に掲載します。 会場：平和の森・草地広場	区民及び会員 350名	8/6(日) 6:15～7:00	詳細は要問合せ	ラジオ体操会 連盟 横山(夜間) ☎3338-1420
トリムの集い	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。 詳細は、ないせず9月号に掲載します。 会場：中野区立総合体育館	区民及び在勤会員 100名	10/21(土) 13:00～15:00	参加費： 200円	トリム体操連盟 宮下 ☎3386-2545
楽しい健康体操教室	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。 会場：哲学堂公園弓道場	どなたでも 20名 ※先着申込制	毎月第1・3月曜日 9:00～10:30	各回:1,000円/人	哲学堂公園 ☎3951-2515 ※HPは「哲学堂公園」で検索
ママフィット	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的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。 会場：哲学堂公園弓道場	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名 ※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	各回:800円/人	
フィットネスヨガ	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。 会場：上高田会議室	5人 ※先着申込制 ※クール毎に申込み ※途中回からの参加不可	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	1クールあたりの開催日数により変動します。詳細は、要問合せ。 ※参加費は初回一括支払い	
芝生ヨガ	屋外でのびのびと行うヨガ。初心者から経験者まで幅広く楽しめます。 会場：哲学堂野球場	20名 ※先着申込制	5月、10月 ※参加募集はおおむね1カ月前より行います。詳細は要問合せ。	各回1,000円/人 ※参加費は当日支払い	

## (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
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、幼児体操、小学生体操、ボクシング、メノポーズヨガ、筋トレ&ストレッチ、キッズダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、リラックスヨガ等)。 ※詳細はお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎3363-0608
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、小学生体操、エアロビクス、ヨガ、筋トレ&ストレッチ、太極拳、ジュニアダンス、キッズバレエ、ジュニアバレエ、フラダンス、ピラティス等)。 ※詳細はお問合せください。	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	各種教室を開催しております(親子体操、幼児体操、小学生体操、ピラティス、ヨガ、リズム&トレーニング、太極拳、キッズダンス、リトルバレエ、フラダンス等)。 ※詳細はお問合せください。	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
リトルダンス	ダンスを始めてみたいお子様に最適の教室です。 会場：中野区立総合体育館	4歳～未就学児 15名	通年教室 毎週月曜日 16:00～16:45 ※休講あり	詳細は要問合せ	中野区立総合体育館 ☎5860-0024
ジュニアダンス	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます。 会場：中野区立総合体育館	小学生1～2年生 15名	通年教室 毎週月曜日 16:50～17:50 ※休講あり	詳細は要問合せ	
ジュニアダンス	HIPHOPのリズムに合わせて、カッコよくダンスを覚えます。 会場：中野区立総合体育館	小学3～6年生 15名	通年教室 毎週月曜日 18:00～19:00 ※休講あり	詳細は要問合せ	
リトル体操	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。 会場：中野区立総合体育館	4歳～未就学児 20名	通年教室 毎週水曜日 15:45～16:45 ※休講あり	詳細は要問合せ	
ヨチヨチ	走る・跳が・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。 会場：中野区立総合体育館	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	詳細は要問合せ	
燃焼系ボクシング	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。 会場：中野区立総合体育館	成人 火曜日:10名 水曜日:30名 木曜日:40名	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	詳細は要問合せ	

## (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
リラックスヨガ	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。 会場：中野区立総合体育館	成人 10名	定期教室 毎週火曜日 20:45～21:45	詳細は要問合せ	中野区立総合 体育館 ☎5860-0024
幼児体操	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。 会場：中野区立総合体育館	4歳～未就学児 月曜日:20名 木曜日:20名	定期教室 月曜日:15:30～ 16:30 木曜日:15:30～ 16:30	詳細は要問合せ	
ピヨピヨ	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。 会場：中野区立総合体育館	1歳～1歳半未満 と保護者 10組	定期教室 毎週木曜日 10:30～11:15	詳細は要問合せ	
小学生体操(低学年) 小学生体操	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。 会場：中野区立総合体育館	小学生 ※低学年は1～3 年 月曜日:20名 木曜日:20名	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	詳細は要問合せ	
ピラティス	身体の歪みを整えキレイな姿勢を作ります。 会場：中野区立総合体育館	成人 40名	定期教室 毎週月曜日 12:15～13:15	詳細は要問合せ	
60歳～の健康づくり	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。 会場：中野区立総合体育館	60歳以上 40名	定期教室 毎週木曜日 9:00～10:00	詳細は要問合せ	
総合体育館 スポーツ教室	上記の他にも通年教室・定期教室・特別教室・ハーフレッスンなど各種教室を開催しております。教室の詳細は中野区立総合体育館までお問合せください。	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	詳細は要問合せ	

## (2) その他

事業名	内容・会場	対象・定員・参加料等	問合せ
総合体育館 個人開放	器械体操の個人開放です。 会場:中野区立総合体育館	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 ■利用時間 火曜 夜間①18:00～20:00 夜間②20:15～22:15 曜日・時間帯等詳しくは85～89ページをご覧ください。	中野区立総合 体育館 ☎5860-0024