

2 体操

(1) 教室・講習会

※2024年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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
ダイエットヨガ	初心者を対象に、ダイエットに効果的なヨガを学ぶ講座です。 会場：みらいステップなかの10階	成人 20名 ※先着申込制	9月	無料	中野東図書館 ☎5937-3559 HP「中野区立図書館」より
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、ないせす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：7/6(土) 19:00～20:30 ・野方区民活動センター：7/13(土) 19:00～20:30	無料	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、ないせす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	8/4(日) 6:15～7:00	無料	
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、ないせす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	10/26(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 9:30～10:30	各回:1,000円/人	
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	哲学堂公園 ☎3951-2515 HP「哲学堂公園」より
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	6人 ※先着申込制 ※4月・7月・10月・1月毎に支払い・申込み	毎月3回 ※全て月曜日	有料 ※参加費は支払い月に一括支払い	
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	4月、5月、10月 ※参加募集はおおむね1カ月前より 詳細は要問合せ	各回:1,000円/人 ※参加費は当日支払い	
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、小学生体育、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、リラククスヨガ等)。 ※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

(1) 教室・講習会

※2024年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。
☎: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 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 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 毎週月曜日 18:00～19:00 ※休講あり	詳細は要問合せ	
リトルスポーツ	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 毎週水曜日 15:30～16:30 ※休講あり	詳細は要問合せ	
ヨチヨチ	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。 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 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	ボクシングの動きによる有酸素運動で、内臓脂肪を燃やしてシェイプアップを目指します。 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 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	
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 毎週火曜日 20:45～21:45	詳細は要問合せ	
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 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 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 ・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	

(1) 教室・講習会

※2024年2月時点の情報のため、掲載内容と異なる場合があります。

☎: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
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 毎週月曜日 12:15～13:15	詳細は要問合せ	中野区立総合 体育館 ☎5860-0024
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を解消します。 会場：中野区立総合体育館	60歳以上 40名	通年 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	通年教室・定期教室・特別教室・ HALF 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	

