

1 水泳

(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
障害者向け水泳事業	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	愛の手帳もしくは身体障害者手帳を所持している区内在住、在勤、在学の小学生以上の方	通年	無料	
幼児・子ども向け水泳教室	初めてプールに入るまたはプールに入るのが苦手な対象者が水に慣れるための遊びや顔つけなどを行う体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在学する3歳以上（おむつがとれた方）かつ小学1年生以下の方 定員各回15名	毎月第3、第4日曜日のいずれかの午前中に2時間程度	無料	スポーツ振興課 スポーツ活動係 ☎3228-5586 ☒sportssinko@city.tokyo-nakano.lg.jp
高齢者向け水泳体験会	水中での運動（アクアエクササイズのリクチャーなど）を通して、健康増進をはかる体験会です。 場所：中野区立第二中学校	中野区在住、在勤、在学する満65歳以上の方 定員各回15名	第1、第2日曜日のいずれかの午前中に2時間程度	無料	
日曜水泳教室	泳力に応じて指導します。 詳細はないせす6月号/11月号/2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:4/7(日)～7/14(日) ※5/5(日)、6/2(日)、7/7(日)休み 2期:9/8(日)～12/15(日) 3期:2025年1/12(日)～3/23(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:8,500円 大人:10,300円 支援:14,500円 2期: 中学生以下:10,600円 大人:12,850円 支援:18,100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6月号/11月号/2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:4/9(火)～7/9(火) ※4/30(火)、5/7(火)休み 2期:9/3(火)～12/10(火) ※9/17(火)休み 3期:2025年1/14(火)～3/25(火) ※2/11(火)休み ※毎週火曜日 19:00～21:00	1期 中学生:10,900円 大人:13,300円 2期 中学生:12,700円 大人:15,500円 3期 中学生:9,100円 大人:11,100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6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6月号/11月号/2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	高校生以上の区民各40名	1期:4/9(火)～7/9(火) ※4/30(火)休み 2期:9/3(火)～11/12(火) ※9/24(火)休み 3期:2025年2/18(火)～3/25(火) ※毎週火曜日 10:00～11:30 水泳、水中運動	1期:14,400円 2期:11,100円 3期:5,600円	水泳協会 遠藤 ☎03-5380-5730
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6月号/11月号/2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:4/12(金)～7/12(金) ※5/3(金・祝)休み 2期:9/6(金)～11/8(金) 3期:2025年2/14(金)～3/28(金) ※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:8,100円 3期:5,700円 子供教室 1期:9,200円 2期:7,100円 3期:5,000円	水泳協会 米谷 ☎090-8720-2546
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

※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

(1)教室・講習会

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、ないせず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 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、ないせず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 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、ないせず6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	8/25(日)	1種目:500円	水泳協会 鈴木 ☎080-2742-5548