

[TOP](#) > [観光スポット](#) > [中野サンプラザにある「TAC サンプラザ スポーツ スペース」](#)[シェア](#)[ツイート](#)

中野サンプラザにある「TAC サンプラザ スポーツ スペース」

2021.11.26 UP [JR中央線沿線エリア](#) 投稿者：まるっと中野編集部

[観光スポット]



「TAC サンプラザ スポーツ スペース」のエントランス。感染症対策も万全です。

日本で最初に生まれた会員制総合スポーツクラブ「TAC中野（東京アスレティッククラブ）」が経営する「TAC サンプラザ スポーツ スペース」は、中野駅北口のランドマークである「中野サンプラザ」の地下1階にあります。

中野駅北口から徒歩約1分の好立地ということもあり、地元の方だけでなく、通勤などで中野駅を利用している方も多く利用しているスポーツクラブです。

スタッフの原さんいわく「アットホームな環境で、幅広い世代の方に利用していただいています。中には、お子さんがプールや体操教室に通い、その親御さん方がトレーニングジムを利用するといった具合に、親子三代で利用している方も。設備などのハード面と、スタッフの対応といったソフト面の両方で満足していただいているからだと思います」とのこと。



さまざまな種類のトレーニングマシン。

利用には会員登録が必要です。会員の種類は、トレーニングジムやプールを自由利用できる「フィットネス会員」、中野サンプラザ8階にあるアウトドアコートが利用できる「成人テニススクール会員」、スイミングやバレエ、空手など幅広いスクールが用意されている「ジュニアスクール会員」など多彩です。



新しい器具も豊富。

「フィットネス会員」は、トレーニングジム、プール、スタジオの利用が可能（会員のコースによっては利用できない場合も。コースの詳細は公式ホームページをご確認ください）。トレーニングジムは、マシンエリア、ストレッチエリア、有酸素運動エリア、フリーウェイトエリアなどが用意された広々とした空間です。最新鋭のマシンも目的別に設置しています。

トレーニングジムにはスタッフが複数名常駐しているため、初めてマシンを使う方も安心。マシンの使い方のサポートはもちろん、おすすめのトレーニング方法などのアドバイスをしてくれます。また、有料のパーソナルトレーニングサービスも人気。しっかりとカウンセリングをしてくれ、目標に向けてステップアップが可能です。

プールは広々とした25m×8コース。自由に泳げるフリーコースのほか、いつでも好きなときに参加ができるフリーレッスンが行われてるコースも。レッスンにはウォーキングからロングスイムまで、多彩なプログラムがあります。プールサイドには大型のジャグジーや遠赤外線大型採暖室が備えられているのも特徴です。

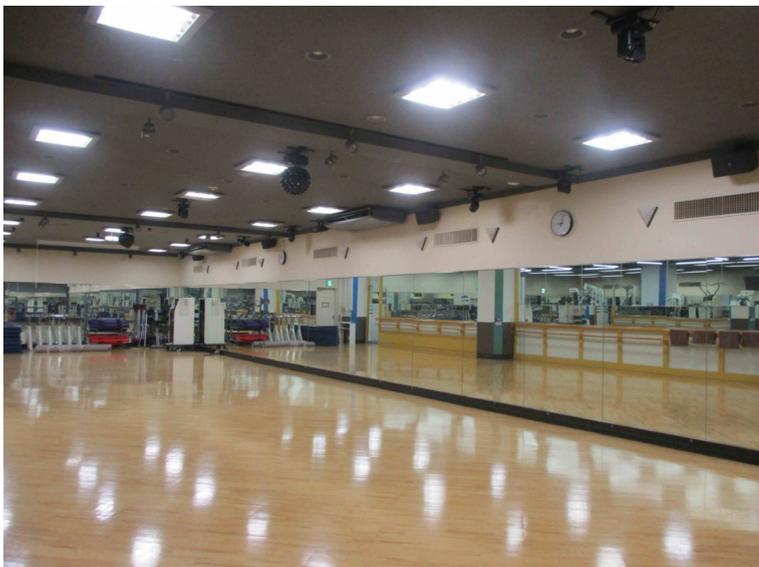


広々とした25m×8コースのプール。



プールサイドにある大型のジャグジー。

さまざまなプログラムが行われている「スタジオ」も人気。エアロビクスやバレエ、ダンスレッスン、ヨガなどといったさまざまなクラスがあります。初級者から上級者までレベルに合わせてクラス編成がされているので、気軽に参加できます（スタジオ利用が可能な会員であればプログラム参加は無料）。また、スタジオの照明を落として暗闇のなかでトレーニングをする“暗闇レッスン”も話題です。



さまざまなレッスンが行われているスタジオ。



人気の暗闇レッスン。

「フィットネス会員」は、時間帯・曜日、利用施設に合わせた会員種別を用意。自分のライフスタイルに合わせて選べます。

「成人テニススクール会員」は、中野サンプラザ8階（地上40m）の開放感のあるアウトドアコートを利用可能。初級クラスから上級クラスまで、レベルに合わせたプログラムが用意されています。



8階にあるテニスコート。

「ジュニアスクール会員」には、スイミング、バレエ、空手、テニス、体操といったコースがあります。コースによって異なりますが赤ちゃんから小中学生まで、年齢やレベルにあった多彩なプログラムが用意されています。

また、中野には中野駅南口から徒歩3分ほどの場所に姉妹店の「TAC中野（東京アスレティッククラブ）」もあります。

通しやすい方のジムで、さっそく運動をはじめて見ませんか？

TAC サンプラザ スポーツ スペース

所在地 中野区中野4-1-1

電話 03-3388-1175

営業時間 10:00～22:30（日・祝日は～20:30）

アクセス JR総武線・中央線、東京メトロ東西線「中野駅」より徒歩約1分

★公式サイトは[コチラ](#)



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご迷惑をおかけすることをご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。