

2024年度 第1期 4月~6月 教室スケジュール

# スポーツ教室受講生募集!

<教室実施期間>  
2024年4月8日(月)~  
6月30日(日)

●マークについて  
 ...初心者向けプログラム  
 ...高齢者・低体力者向けプログラム  
 ●枠色について  
 キッズ・ベビー | 成人 | パーソナルスイム | **500** ワンコイン

時間	教室名(対象)	回数	料金(税込)

Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
<b>プール</b> 武道場1 多目的体育室 武道場2	<b>プール</b> 小体育室 武道場1 多目的体育室	<b>プール</b> 小体育室 軽体操室 武道場1	<b>プール</b> 武道場1 武道場2 小体育室	<b>プール</b> 武道場1 小体育室	<b>プール</b> 体育室 武道場2 多目的体育室	<b>プール</b> 体育室 軽体操室
9:30~10:30 ワークアウト ヨガ 8回 7,600円	9:30~10:30 ファンクショナル ピラティス 11回 10,300円	9:30~10:30 骨盤調整 ストレッチ 11回 10,300円	9:30~10:15 親子体操① (1歳7ヶ月~4歳未満) 11回 9,500円	9:40~10:40 スムース モーション 11回 10,300円	9:30~10:30 親子相撲① (4歳~小6) 11回 12,700円	9:30~10:10 エアロ40 10回 6,300円
10:00~11:00 元気づくり 運動講座 (60歳以上) 8回 6,900円	10:00~11:00 素足de スッキリ 健康体操 11回 12,700円	10:40~11:30 腰痛・膝痛 予防体操 11回 8,600円	10:35~11:20 親子体操② (歩行可能な2歳未満) 11回 9,500円	10:50~11:40 ステップ エクササイズ 11回 8,600円	10:45~11:45 親子相撲② (4歳~小6) 11回 12,700円	10:40~11:40 ジュニア パレエ (1歳~4歳) 10回 11,600円
11:00~11:45 ベビースイム (1歳~3歳未満) 9回 10,400円	11:00~11:55 ベビースイム (6ヶ月~1歳6ヶ月) 11回 12,700円	11:10~11:50 アクアウォーク & ジョグ 11回 9,200円	11:10~11:30 エアロ30 11回 8,600円	11:00~11:40 アクアダンス 11回 9,200円	11:00~11:30 水中ウォーキング (4歳~小6) 10回 11,600円	11:00~11:30 ジュニア パレエ (1歳~4歳) 10回 11,600円
12:00~12:30 水中ウォーキング 9回 8,500円	12:00~12:40 ベビースイム (1歳~3歳未満) 11回 12,700円	12:00~12:30 初めて背泳ぎ 11回 10,300円	12:00~12:30 チェアヨガ 11回 10,300円	12:00~12:30 マンスリース スイム 11回 9,500円	12:10~13:00 エアロ50 10回 7,900円	12:45~13:45 キッズ スイム (小中学生①) 7回 6,600円
12:50~13:40 ファンクショナル ピラティス50 8回 6,300円	13:00~13:30 ピラティス ウキウキアクア 11回 10,300円	13:00~13:30 初めてクロール 11回 10,300円	13:20~14:10 骨格 リセット 11回 8,600円	13:20~14:10 キッズ体育 (幼児:3歳のみ) 11回 9,500円	13:30~14:30 エアロ50 10回 7,900円	13:20~14:20 ジュニア パレエ (小中学生) 10回 11,600円
13:50~14:50 すこやか 太極扇 7回 6,600円	13:45~14:45 初心者 HIPHOP 11回 12,700円	13:50~14:30 アクアダンス 11回 9,200円	14:10~14:40 姿勢改善 コンディショニング 11回 8,600円	14:10~14:50 簡単 ストレッチ 11回 6,900円	14:00~15:00 ヨガ① 10回 9,500円	14:30~15:30 成人パレエ (初級) 10回 12,700円
14:40~15:40 親子 スイム (幼児:3歳~) 11回 12,700円	14:30~15:10 ファンクショナル コンディショニング 10回 6,300円	14:50~15:50 キッズ スイム (幼児:3歳~) 11回 10,300円	14:45~15:30 キッズ体育 (幼児:3歳~) 11回 9,500円	15:00~16:00 ジュニア HIPHOP (幼児:4歳~) 11回 12,700円	14:50~15:50 キッズ スイム (幼児:3歳~) 10回 9,500円	15:40~16:40 成人パレエ (中級) 10回 12,700円
15:15~16:15 キッズ スイム (幼児:3歳~) 9回 8,500円	15:30~16:30 キッズ スイム (幼児:3歳~) 11回 10,300円	15:30~16:30 キッズ ダンス (幼児:4歳~) 11回 12,700円	15:15~16:15 キッズ スイム (幼児:3歳~) 11回 10,300円	15:00~16:00 ジュニア HIPHOP (小中学生) 11回 12,700円	15:30~16:30 キッズ 体育 (幼児:3歳~) 11回 12,700円	16:00~17:30 ジュニア 練習会① (小中高生) 10回 12,700円
16:15~17:15 キッズ スイム (小中学生①) 9回 8,500円	16:40~17:40 ジュニア HIPHOP (小中学生) 11回 12,700円	16:30~17:30 キッズ ダンス (小学生) 11回 12,700円	16:15~17:15 キッズ 体育 (幼児:4歳~) 11回 12,700円	16:00~17:00 ジュニア HIPHOP (小中学生) 11回 12,700円	16:30~17:30 キッズ 体育 (小学生) 11回 12,700円	16:00~17:30 成人パレエ (初級) 10回 12,700円
17:15~18:15 キッズ スイム (小中学生②) 9回 8,500円	17:30~18:30 キッズ チア 中級 (小1~小3) 11回 12,700円	17:50~18:50 キッズ スイム (小中学生①) 11回 10,300円	16:30~17:30 キッズ 体育 (小学生) 11回 12,700円	17:00~18:00 ジュニア HIPHOP 中級 (小1~3級経験者 小4~中学生) 11回 12,700円	17:15~18:15 キッズ スイム (小中学生②) 11回 10,300円	17:30~19:00 ジュニア 練習会② (小中高生) 10回 12,700円
18:30~19:00 パーソナルスイム (幼児~成人初級) 3,200円/30分	18:00~18:30 キッズ スイム (小中学生②) 11回 10,300円	18:00~18:30 キッズ スイム (小中学生②) 11回 10,300円	18:20~18:50 中級水泳 3,200円/30分	18:00~19:50 体育室 ステップ エクササイズ 11回 8,600円	18:15~20:45 体育室 ジェイアップ 30 11回 10,300円	18:40~19:40 ヨガ② 11回 10,300円
19:00~19:30 パーソナルスイム (幼児~成人初級) 3,200円/30分	19:10~19:40 ダイエット サークット 11回 10,300円	19:00~20:30 ジュニア 練習会 (小中高生) 11回 10,300円	18:40~19:40 ZUMBA® 11回 10,300円	19:00~19:50 体育室 ファンクショナル ピラティス 11回 10,300円	19:20~20:20 ZUMBA® 11回 10,300円	19:00~20:00 ベーシック スイム 11回 10,300円
19:30~20:50 ZUMBA® [朝クラス] 11回 10,300円	19:50~20:50 ZUMBA® [夜クラス] 11回 10,300円	19:50~20:50 ワークアウト ヨガ 11回 10,300円	18:50~19:40 骨格 リセット 11回 8,600円	20:00~21:00 ファンクショナル ピラティス 11回 10,300円	19:50~20:50 姿勢改善 コンディショニング アップスイム 11回 10,300円	20:00~21:00 中級 ステップ アップスイム 11回 10,300円

**スポーツ教室参加の注意事項は**  
 ◀こちらをご覧ください▶  
 ◆レベル・年齢により曜日や時間帯が異なります。  
 詳細はWEBまたは館内掲示をご覧ください。  
 ◆ベビースイム以外の教室(親子スイム・キッズスイム)は  
 おむつが取れていることが参加条件となります。  
 ◆プラザ1階「子ども発達支援センター」では、1歳~未就学児の「一時保育  
 ほしのご」を運営しています。ご利用には事前登録が必要です。  
 詳細は電話 0422-45-1133 (月~金 9:00~16:30) までお問合せください。

**ジュニア上級練習会**  
 今より速く泳げるようになりたい方  
 泳ぎを修正したい方大歓迎!!  
 参加条件 50mクロールのベストタイムが45秒より速い方  
 今までは事前予約制でしたが、不要になりました。  
 当日プールにお越しください。

**ワンコインプログラム**  
 1回 500円のお気軽レッスン!  
 申し込み不要(当日先着順)  
 プールプログラムは1階プール受付にて  
 スタジオプログラムは地下1階運動施設事務室  
 にて、開始1時間前より整理券を配布いたします。

◀応募期間について▶  
 応募受付期間 2/18(日)~3/3(日) 必着 当選発表日 3/7(木)  
 正式申込(支払)手続き期間 3/9(土)~17(日) 10:00~17:00  
 ※往復はがきの方は、当選発表日ががき発送日となります。\*手続き期間を過ぎた場合、自動的にキャンセルとなります。  
 二次募集 3/22(金) 実施期間 4/8(月)~6/30(日)



# 春の短期教室 参加者募集中!

新学期、  
習い事デビューで得意を伸ばそう!



## キッズスイム 3日間 3,000円(税込)

3日間日程	コース	時間	対象	対象レベル	練習内容	定員
3/27(水) ~29(金)	A	15:15~16:15	幼児 (3歳~未就学児)	初めて~ボビング	顔付け~けのび	20名
	B	16:15~17:15	小中学生	初めて~息なしクロール8m	顔付け~背泳ぎ	30名
	C	17:15~18:15	小中学生	息なしクロール8m~ 背泳ぎ・クロール25m	背泳ぎ~平泳ぎ	30名

## キッズ体育 2日間 2,000円(税込)

2日間日程	コース	時間	対象	練習内容	定員
3/27(水) ~28(木)	①	15:30~16:30	幼児 (4歳~未就学児)	マット・跳び箱・鉄棒	20名
	②	16:30~17:30	小学生		20名

●短期教室はキッズスイムかキッズ体育のどちらか1教室のみのご応募となります。(2024年度第1期スポーツ教室とのご応募は可) ●ご応募時点での該当するレベル、教室開始時点での対象年齢クラスにご応募ください。  
●応募は定期スポーツ教室と同日程で実施します。●詳細は館内掲示をご覧くださいか、お電話にてお問い合わせください。(0422-45-1113)

応募期間... 2/18(日)~3/3(日) 『講座申込システム』もしくは往復はがきにて承ります。

## ご応募方法 (往復はがき・WEBにてご応募ください)

応募受付期間 2/18(日)~3/3(日) 必着 当選発表日 3/7(木)

正式申込(支払)手続き期間 3/9(土)~17(日) 10:00~17:00

※往復はがきの方は、当選発表日がはがき発送日となります。※手続き期間を過ぎた場合、自動的にキャンセルとなります。

二次募集 3/22(金) 実施期間 4/8(月)~6/30(日)

## 往復はがきでの応募の場合

下記を参照の上、往復はがき(1教室1人1枚)の、返信用表面に住所・氏名・希望クラス名、返信用裏面に希望クラス・曜日・時間・受講者氏名(ふりがな)、性別・年齢・学年・生年月日(西暦)、電話番号等を記入し、「SUBARU総合スポーツセンター」宛てにご応募ください。  
※キッズ・ベビー・親子プログラムはお子様の名前・生年月日でご応募ください。  
※落選対策としての多重・多種教室の同時応募は無効となります。

## 【往復はがき記入例】※消えるペンでのご記入はお控えください。

●往信用(表)	●返信用(裏)	●返信用(表)	●往信用(裏)
<p>〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 SUBARU総合 スポーツセンター 教室応募係</p>	<p>※何も書かないでください</p>	<p>希望クラス名 (曜日・時間)</p>	<p>●ご希望の クラス・曜日・時間 ●受講者氏名(ふりがな) ●性別・年齢・学年 ●生年月日(西暦) ●電話番号 ※必ずご記入ください ●教室は何で 知りましたか</p>

## WEBでのご応募の場合

『講座申込システム』に以下の方法でアクセスし、ご応募ください。



下記URLよりスマホ、PCから直接ご応募いただけます。  
<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>

◀ 左記の二次元コードで対応機種からご応募いただけます。

## 諸注意

各種目1教室のみのご応募となります。  
また曜日・時間が同じ他の教室への重複応募は無効となります。  
【初めてヨガ、ヨガ①、ヨガ②】は同種目の扱いとなります。  
▶例...初めてヨガ(木)9:40~、ヨガ①(土)13:30~、ヨガ②(金)18:40~(同一種目の重複)  
キッズ体育(水)16:30~、キッズスイム(水)16:50~(曜日・時間の重複)  
当選された教室はすべて受講していただけます。  
1教室でもキャンセルされた場合は、他の当選教室も無効となります。  
▶例...キッズスイム(月)15:15~、キッズチア(火)15:30~、キッズ体育(水)15:30~

## 【抽選】

●各種目1教室のみのご応募となります。また、曜日・時間が重複している教室へのご応募は無効となります。●定員を超えるご応募があった場合、抽選となります。

## 【抽選の確認方法】

●抽選結果は、WEBでご応募された方はWEBでご確認ください。往復はがきでご応募された方は返信用はがきにてお知らせいたします。●WEBでご確認の際、ゲスト登録でご応募された方は、応募時に登録した電話番号と抽選確認用パスワードが必要となります。受講者登録でご応募された方は、受講者番号とパスワードが必要となります。(パスワードはお忘れにならないようにお書き留めください。)

## 【キャンセル待ち】

●残念ながら落選された方は自動的にキャンセル待ちとなり、キャンセルがあった場合順次お電話いたします。なお、キャンセル待ちの順番はコンピューターによる抽選にて決定します。

## 【その他】

●応募者が5名以下の場合、開催が中止になることがあります。●正式申込(支払)手続き期間が過ぎてもお手続きのない場合は、自動的にキャンセルとなります。●WEBをはがきで当選(二次募集・途中参加含む)された方は、当センターにて正式なお手続きが必要です。

## 【注意事項】

●現在治療・服薬中の方、または過去に入院や手術が必要な大きなケガや病気(心臓病・脳血管疾患・気管支喘息・高血圧症・てんかん・ひきつけなど)にかかった方は医師と相談の上、申込書にご記入ください。必要により診断書の提出を求める場合や教室への参加をお断りする場合がございます。●妊娠されている方は医師と相談の上、参加同意書にご記入をお願いします。●教室開始後であっても、インストラクターの判断により、受講をお断りする場合がございます。●ご入金後は、不慮の事故等により受講できない方以外の返金、他者への当選権利の譲渡はできません。また振替受講はございませんので、あらかじめご了承ください。●お客様からいただいた個人情報は、漏洩、改ざん、紛失等がないよう、適切かつ慎重に管理いたします。●ご不明な点はお問い合わせください。

駐輪場160台! なるべく公共交通機関をご利用ください

交通アクセス 電車・バスでお越しの方

●路線バス(小田急バス、京王バス)  
三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅からバス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」下車徒歩5分

●みたかシティバス  
北野ルート(三鷹駅南口~北野)  
新川・中原ルート(三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ~つつじヶ丘駅北口)で、バス停「三鷹中央防災公園・元氣創造プラザ(市役所東)」下車すぐ



※都合により本チラシに掲載している情報は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。 ※写真はイメージです。 ※本チラシの表示価格には消費税が含まれております。 ※2024年2月の情報となります。

主催 公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

**SUBARU総合  
スポーツセンター**  
TEL.0422-45-1113

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-37-1  
【開館時間】9:00~22:00  
【休館日】毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29~1/3)  
※「SUBARU総合スポーツセンター」本愛称は、株式会社SUBARUがネーミングライツを取得して使用しております。