

2023年度  
第4期  
1月~3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1月8日(月・祝)  
3月24日(日)

教室毎に実施回数が異なります。  
日程はWEBまたは館内掲示をご覧ください。

\HPはこちら/



●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)

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
<p>プール 武道場1 多目的体育室 武道場2</p> <p>9:30~10:30 ワークアウトヨガ 7,600円 NEW</p> <p>10:50~11:50 ZUMBA® 7,600円</p> <p>11:00~11:45 ベビースイム(1歳~3歳未満) 10,400円</p> <p>12:00~12:30 水中ウォーキング 8,500円</p> <p>13:00~13:30 ファンクショナルピラティス50 7,100円</p> <p>13:50~14:50 すこやか太極扇 8,500円 NEW</p> <p>15:15~16:15 キッズスイム(幼児:3歳~) 8,500円</p> <p>16:15~17:15 キッズスイム(小中学生①) 8,500円</p> <p>17:15~18:15 キッズスイム(小中学生②) 8,500円</p> <p>18:20~19:00 パーソナルスイム(幼児~成人) 3,200円/30分</p>	<p>プール 小体育室 武道場1 多目的体育室</p> <p>9:30~10:30 ファンクショナルピラティス 10,300円</p> <p>9:40~10:40 ZUMBA® [朝クラス] 10,300円</p> <p>10:00~11:00 素足deスッキリ健康体操 12,700円</p> <p>11:10~11:55 中級ステップ 10,300円</p> <p>11:55~12:40 ベビースイム(1歳~3歳未満) 12,700円</p> <p>12:30~13:30 ピラティス 10,300円</p> <p>13:45~14:45 初心者HIPHOP 12,700円</p> <p>14:40~15:40 親子スイム(幼児:3歳~) 12,700円</p> <p>15:30~16:30 ジュニアHIPHOP(幼児:4歳~) 12,700円</p> <p>16:30~17:30 キッズスイム(幼児:3歳~) 10,300円</p> <p>16:40~17:40 ジュニアHIPHOP(小中学生) 12,700円</p> <p>17:30~18:30 キッズチア中級(小1~3級経験者・小4~中1) 12,700円</p> <p>19:10~19:40 ダイエットサーキット 10,300円</p> <p>19:50~20:50 ZUMBA® [夜クラス] 10,300円</p>	<p>プール 小体育室 体育室 武道場1</p> <p>9:30~10:30 骨盤調整ストレッチ 10,300円 NEW</p> <p>10:40~11:30 腰痛・膝痛予防体操 8,600円</p> <p>12:10~13:10 太極拳② 10,300円</p> <p>13:00~13:30 初めてクロール 10,300円</p> <p>13:50~14:30 アクアダンス 9,200円</p> <p>14:10~14:40 姿勢改善コンディショニング 6,900円 NEW</p> <p>14:50~15:50 キッズスイム(幼児①:3歳~) 10,300円</p> <p>15:30~16:30 キッズダンス(幼児:4歳~) 12,700円</p> <p>16:30~17:30 キッズスイム(幼児:3歳~) 10,300円</p> <p>16:50~17:50 キッズスイム① 12,700円</p> <p>17:50~18:50 キッズスイム② 10,300円</p> <p>18:50~19:40 ジュニア上級練習会(小中高生) 8,600円</p> <p>19:50~20:50 ヨガ① [夜クラス] 10,300円</p>	<p>プール 武道場1 武道場2 小体育室</p> <p>9:30~10:15 親子体操①(1歳7ヶ月~4歳未満) 9,500円</p> <p>10:30~11:20 親子体操②(歩行可能な2歳未満) 9,500円</p> <p>11:10~11:50 アクアウォーク&amp;ジョグ 9,200円</p> <p>12:00~12:30 平泳ぎ練習会 10,300円</p> <p>12:10~13:00 チェアヨガ 10,300円</p> <p>13:20~14:10 骨格リセット 8,600円</p> <p>14:45~15:30 キッズ体育(幼児:3歳のみ) 9,500円</p> <p>15:15~16:15 キッズスイム(幼児:3歳~) 10,300円</p> <p>16:15~17:15 キッズスイム(小中学生①) 12,700円</p> <p>17:15~18:15 キッズスイム② 12,700円</p> <p>18:20~18:50 スイムトレーニング 10,300円</p> <p>18:30~19:30 パーソナルスイム(幼児~成人) 3,200円/30分 NEW</p> <p>19:00~19:50 ステップエクササイズ 8,600円</p> <p>20:00~21:00 ファンクショナルピラティス 10,300円</p>	<p>プール 武道場1 小体育室</p> <p>9:40~10:40 スムースモーション 9,500円</p> <p>11:00~11:40 アクアダンス 9,200円</p> <p>12:00~12:30 チャレンジ四泳法 10,300円</p> <p>14:10~14:50 簡単ストレッチ 5,700円</p> <p>15:00~16:00 ジュニアHIPHOP(幼児:4歳~) 12,700円</p> <p>16:15~17:15 ジュニアHIPHOP(小中学生) 12,700円</p> <p>17:15~18:15 ジュニアHIPHOP中級(小1~3級経験者・小4~中1) 12,700円</p> <p>18:15~20:45 初級水泳 10,300円</p> <p>18:30~19:30 初級水泳 10,300円</p> <p>19:00~19:50 パーソナルスイム(幼児~成人) 3,200円/30分</p> <p>19:50~20:50 ZUMBA® 10,300円</p>	<p>プール 体育室 武道場2 多目的体育室</p> <p>9:30~10:30 健康体操(60歳以上優先) 7,100円</p> <p>9:40~10:30 ファइटニングコア 7,100円 NEW</p> <p>10:50~11:50 親子相撲①(4歳~小6) 12,700円</p> <p>11:10~11:55 ベビースイム(6ヶ月~1歳6ヶ月) 12,700円</p> <p>11:55~12:40 ベビースイム(1歳~3歳未満) 12,700円</p> <p>12:20~13:10 エアロ50 7,900円</p> <p>13:00~14:00 キッズスイム(小中学生①) 8,500円</p> <p>14:00~15:00 キッズスイム(小中学生②) 9,500円</p> <p>15:00~16:00 ファイトアタックBEAT 9,500円</p> <p>16:10~16:40 ポディメイクトレーニング 8,500円</p> <p>16:50~17:50 パーソナルスイム(幼児~成人) 3,200円/30分</p> <p>18:10~18:40 ベーシックスイム 10,300円</p> <p>18:50~19:50 ZUMBA® 10,300円</p> <p>20:00~21:00 中級ステップアップスイム 10,300円</p>	<p>プール 体育室 武道場2</p> <p>9:30~10:30 エアロ40 6,300円 NEW</p> <p>10:40~11:40 親子相撲②(4歳~小6) 12,700円</p> <p>11:00~11:30 ジュニアバレエ(幼児①:4歳~) 11,600円</p> <p>11:45~12:45 ジュニアバレエ(幼児②:4歳~) 11,600円</p> <p>12:45~13:45 キッズスイム(小中学生①) 8,500円</p> <p>13:20~14:20 ジュニアバレエ(小中学生) 11,600円</p> <p>13:45~14:45 キッズスイム(小中学生②) 9,500円</p> <p>14:30~15:30 成人バレエ(初級) 12,700円</p> <p>15:40~16:40 成人バレエ(初級) 12,700円</p> <p>16:00~17:30 ジュニア上級練習会①(小中高生) 参加条件あり</p> <p>17:30~19:00 ジュニア上級練習会②(小中高生) 参加条件あり</p>

体力測定でご自身の体力をチェックします。数値化することで見直すきっかけに!  
3ヶ月で運動習慣を身につけ、あなたの健康づくりをサポートします。  
※実施時間は日程により異なります。別紙、教室案内をご確認ください。

教室名を変更しました。内容は日初心者フィットネスと同様です。

椅子に座って行います。ヨガが初めての方向けにオススメです!

ストレッチボールを使用して筋肉をほぐし、骨格を整えます。

教室名を変更しました。内容は日初心者フィットネスと同様です。

**パーソナルスイム** 11/20(月) 10:00~予約受付

ご希望に沿った30分間の個人指導! 3,200円/30分

前日までにお電話または1階プール受付にてご予約ください。

キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは1,000円 頂戴します。

**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

前日までにお電話もしくは1階プール受付にてご予約ください。上記の参加条件を満たしている方のみ参加できます。

**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 11/20(月)~12/3(日)必着 当選発表日 12/7(木)

正式申込(支払)手続き期間 12/9(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 12/21(木) 実施期間 2024.1/8(月・祝)~3/24(日)





# SUBARU総合スポーツセンター おすすめレッスン紹介



2024年は運動習慣をつけて健康生活を目指しましょう

様々な世代が楽しめる40種以上の豊富なスポーツ教室を実施しております！  
あなたの目的に合ったレッスンプログラムにチャレンジしましょう！

**NEW LESSON**  
新レッスン



## 骨盤調整ストレッチ

水 9:30~10:30

骨盤周りの筋肉にストレッチとトレーニングを組み合わせて、骨を正しい位置に戻すアプローチをします。骨盤調整によって本来の正しい姿勢を取り戻し、身体を正しく使うことで、痩せやすい体質を目指しましょう。痛みの改善も期待できます。



## すこやか太極扇

月 13:50~14:50

前半はマットを使用したストレッチで身体をほぐします。後半は大きな扇を開いたり閉じたりしながら身体を動かします。  
※扇はご自身でご用意いただけますが、扇がなくてもご参加いただけます。

**YOGA LESSON**  
ヨガレッスン

## ワークアウトヨガ

月 9:30~10:30 / 水 19:50~20:50

伝統的な東洋の健康法ヨガのポーズを繰り返しながら、ご自身の体重を使って筋力トレーニングを行います。ポーズや呼吸で身体を本来の状態に戻していくと同時に、柔軟性や筋力を高めることでボディメイクを図ります。



## チェアヨガ

木 12:00~13:00

椅子に座った状態で行うヨガのクラスです。身体が硬い方や激しい運動が出来ない方でも安心してできるポーズを行います。自律神経を整え、リラックス効果を期待できます。



**AQUA LESSON**  
プールレッスン  
500 ワンコインプログラム



## スイムトレーニング

木 18:20~18:50

25メートル以上泳げる方が対象です。仕事終わりにひと泳ぎ、さらなるスキルアップを目指せます。



## 水中ウォーキング

月 12:00~12:30 / 日 11:00~11:30

姿勢を意識して、水中で歩行を行います。水の抵抗を受けながら、関節を動かすことで柔軟性の向上が期待できます。また、浮力により膝への負担も軽減されます。膝腰に不安がある方も安心してご参加いただけます。

レッスンスケジュールの詳細は裏面をご確認ください！▶

## 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 11/20(月)~12/3(日)必着 当選発表日 12/7(木)  
正式申込(支払)手続き期間 12/9(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 12/21(木) 実施期間 2024.1/8(月・祝)~3/24(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)
 〒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	 ※何も書かないでください	 お客様のご住所 受講される方のお名前 (曜日・時間) 希望クラス名	 ●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

## WEBでの応募の場合

『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。

QRコード  
  
 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~、キッズ体育(水)15:30~、キッズチア(火)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・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ご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、ご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。

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。

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~つつけ丘駅北口)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は消費税が含まれております。 ※2023年11月の情報となります。