

様々な世代が楽しめる  
40種類以上の豊富な  
プログラムを実施！  
あなたの目的に合った  
プログラムにチャレンジ♪

## SUBARU総合スポーツセンター

# おすすめレッスン紹介



### お知らせ

コロナウイルス感染拡大防止の為、スポーツ教室の日程変更や中止となる場合がございます。予めご了承ください。最新情報はSUBARU総合スポーツセンターのHPにてお知らせ致します。

## ヨガ

※ヨガレベルは10段階での目安です



### 初めてヨガ

レベル1～4程度

初めてヨガに挑戦する方  
ぬおおすすめ。呼吸を意識  
してシンプルなポーズを  
行います。

### ヨガ①

レベル2～6程度

初めての方から慣れて  
いる方までオールレベル  
でご参加いただけます。

### ヨガ②

レベル3～7程度

シンプルなポーズから  
難しいポーズにも挑戦  
したい方におすすめです。

## コンディショニング系



### 腰痛予防体操 簡単ストレッチ

無理なくできる簡単な  
ストレッチで血行を良くし  
身体の調子を整えます。  
運動不足解消・腰痛改善  
を目指します。

## 脂肪燃焼系



### 初心者 フィットネス

簡単なエアロビクス・  
格闘動作・筋力レ  
ーニングがバランスよく  
楽しめます。

### ファイトアタック BEAT

音楽に合わせて本格的な  
格闘動作を行います。  
脂肪燃焼に最適です。  
ストレス発散にも◎



### ステップ エクササイズ

ステップ台への昇降運動  
を繰り返します。  
脂肪燃焼と足腰強化に  
効果的です。

## アクア・プール系



### アクアウォーク & ジョグ

水の特性である浮力を  
利用し、足腰への負担を  
軽減しながら歩きます。  
足腰への不安がある方  
におすすめです。

## キッズプログラム



### キッズスイム

最適なバランスの良い  
全身運動で、泳ぐことの  
楽しさが実感できる指導を  
心掛けます。



### キッズ体育

心と身体の健康を総合的に  
サポートし、鉄棒・マット・跳び箱  
を種目別にチャレンジすることで  
「やる気」を育てます。



### キッズダンス

音楽とふれあい、元気いっばい  
に踊ることで「リズム感」  
「柔軟性」「体力」を養います。

※感染症拡大防止の為、各教室に人数制限を設けております。人数制限のある期間は保護者の方の教室内での観覧はできません。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願い致します。

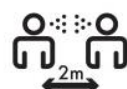
## 新型コロナウイルス 感染症対策中

お客さまと従業員の安全のために



### 人数の制限

密を避ける為、  
スタジオ・プールの  
人数制限を行います。



### 距離の確保

密接を避ける為、  
思いやりのある距離の  
確保にご協力をお願い致します。



### 清掃・除菌の徹底

他のお客様と  
共有する可能性の高いものの  
清掃・除菌作業を徹底します。



### マスクの着用



### 体調の確認

飛沫防止の為、ご来館の際は  
マスク着用にご協力ください。



### 体調の確認



### 体調の確認

体調管理の為、体温を  
測定の上ご来館ください。

- インストラクターがマスクを着用する場合がございます。
- 運動中の発声はお控えください。
- 運動中のマスクは熱中症や酸素不足の危険が伴う為、無理のない範囲でご着用ください。
- 更衣室の密を避ける為、可能な限りご自宅  
で着替えを済ませてご来館いただきます様  
ご協力をお願い致します。

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。

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)  
三鷹台・飛行場ルート(三鷹駅～調布飛行場(三鷹台ルート・西部ルート統合))  
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



応募受付期間 7/6(月)～7/12(日) 必着

当選発表日 7/16(木)

正式申込(支払) 7/18(土)～7/26(日)

手続き期間

※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。  
申込期間が過ぎた場合、自動的にキャンセルとなります。

### 往復はがきでのご応募の場合

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、  
往信用裏面に希望クラス・曜日・時間、参加者氏名(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)
 1810004 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	 希望クラス名 (曜日・時間)	 ●ご希望の クラス・曜日・時間 ●参加者氏名(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 ●教室は何地 知りましたか

### 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QR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させていただきます。  
▶ 例…キッズスイム(水)17:50～・キッズスイム(金)17:15～(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きます。  
【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させていただきます。】  
▶ 例…キッズスイム(月)15:10～・キッズ体育(水)15:30～  
ピラティス(月)9:30～・ZUMBA(火)9:40～・ヨガ①(水)9:40～

### 【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でのご応募された方はWEBでご確認ください。往復はがきで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いたします。●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、予めご了承ください。●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。