

2020年度 第2期
8月～9月
教室スケジュール

SUBARU総合スポーツセンター

<教室実施期間> 2020年8月1日(土)～9月30日(水)

スポーツ教室 受講生募集!

◆マークについて
 ...初心者向け
 ...初低体力者向け
 ◆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

例
 時間
 教室名 (対象)
 回数/料金

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 9:00 1F プール パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 2F 武道場 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 2F 小体育室 2F 武道場 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 2F 武道場 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 2F 武道場 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 多目的体育室 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 | 1F プール 1F 軽体操室 9:00-9:30 パーソナルスイム (高校生以上) 1回/3,200円 |
| 9:30 1回/3,200円 | 9:30-10:30 ピラティス 健康体操 (60才以上優先) 6回/4,500円 | 9:30-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 9:30-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 9:30-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 9:30-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 9:30-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 |
| 10:00 10:00-10:30 エンジョイアクア | 10:00-10:30 ピラティス 健康体操 (60才以上優先) 6回/4,500円 | 10:00-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:00-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:00-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:00-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:00-10:30 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 |
| 10:30 10:30-11:00 ZUMBA | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 | 10:30-11:00 ピラティス ピラティス 9回/8,100円 |
| 11:00 11:00-11:45 ベブースイム (1才～2才11ヶ月) | 11:00-11:45 ZUMBA 7回/6,300円 | 11:00-11:45 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 11:00-11:45 エアロビクス 9回/6,800円 | 11:00-11:45 エアロビクス 9回/6,800円 | 11:00-11:45 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 11:00-11:45 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 11:30 7回/7,700円 | 11:30-12:00 親子体操 (歩行可能な3才以下) 6回/6,600円 | 11:30-12:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 11:30-12:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 11:30-12:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 11:30-12:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 11:30-12:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 12:00 12:00-12:30 水中ウォーキング | 12:00-12:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 12:00-12:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 12:00-12:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 12:00-12:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 12:00-12:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 12:00-12:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 12:30 12:30-13:00 水中ウォーキング | 12:30-13:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 12:30-13:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 12:30-13:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 12:30-13:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 12:30-13:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 12:30-13:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 13:00 13:00-13:30 水中ウォーキング | 13:00-13:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 13:00-13:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 13:00-13:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 13:00-13:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 13:00-13:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 13:00-13:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 13:30 13:30-14:00 水中ウォーキング | 13:30-14:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 13:30-14:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 13:30-14:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 13:30-14:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 13:30-14:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 13:30-14:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 14:00 14:00-14:30 水中ウォーキング | 14:00-14:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 14:00-14:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 14:00-14:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 14:00-14:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 14:00-14:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 14:00-14:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 14:30 14:30-15:00 水中ウォーキング | 14:30-15:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 14:30-15:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 14:30-15:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 14:30-15:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 14:30-15:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 14:30-15:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 15:00 15:00-15:30 水中ウォーキング | 15:00-15:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 15:00-15:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 15:00-15:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 15:00-15:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 15:00-15:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 15:00-15:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 15:30 15:30-16:00 水中ウォーキング | 15:30-16:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 15:30-16:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 15:30-16:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 15:30-16:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 15:30-16:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 15:30-16:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 16:00 16:00-16:30 水中ウォーキング | 16:00-16:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 16:00-16:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 16:00-16:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 16:00-16:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 16:00-16:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 16:00-16:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 16:30 16:30-17:00 水中ウォーキング | 16:30-17:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 16:30-17:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 16:30-17:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 16:30-17:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 16:30-17:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 16:30-17:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 17:00 17:00-17:30 水中ウォーキング | 17:00-17:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 17:00-17:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 17:00-17:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 17:00-17:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 17:00-17:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 17:00-17:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 17:30 17:30-18:00 水中ウォーキング | 17:30-18:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 17:30-18:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 17:30-18:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 17:30-18:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 17:30-18:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 17:30-18:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 18:00 18:00-18:30 水中ウォーキング | 18:00-18:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 18:00-18:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 18:00-18:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 18:00-18:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 18:00-18:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 18:00-18:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 18:30 18:30-19:00 水中ウォーキング | 18:30-19:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 18:30-19:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 18:30-19:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 18:30-19:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 18:30-19:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 18:30-19:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 19:00 19:00-19:30 水中ウォーキング | 19:00-19:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 19:00-19:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 19:00-19:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 19:00-19:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 19:00-19:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 19:00-19:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 19:30 19:30-20:00 水中ウォーキング | 19:30-20:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 19:30-20:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 19:30-20:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 19:30-20:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 19:30-20:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 19:30-20:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 20:00 20:00-20:30 水中ウォーキング | 20:00-20:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 20:00-20:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 20:00-20:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 20:00-20:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 20:00-20:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 20:00-20:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 20:30 20:30-21:00 水中ウォーキング | 20:30-21:00 ZUMBA 7回/6,300円 | 20:30-21:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 20:30-21:00 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 20:30-21:00 エアロビクス 9回/6,800円 | 20:30-21:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 20:30-21:00 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |
| 21:00 21:00-21:30 水中ウォーキング | 21:00-21:30 ZUMBA 7回/6,300円 | 21:00-21:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 21:00-21:30 腰痛予防体操 9回/6,800円 | 21:00-21:30 エアロビクス 9回/6,800円 | 21:00-21:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) | 21:00-21:30 ベブースイム (6ヶ月～1才半) |

500ワンコインプログラム
 申込不要(当日先着順)
 1回/500円のお気軽レッスン♪
 プールプログラムは1Fプール受付にて、スタジオプログラムは地下1階レーンク室にて開始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 7/6(月)～7/12(日) 必着
 当選発表日 7/16(木) ※往復はがきの方は発送日となります。
 正式申込(支払)手続き期間 7/18(土)～7/26(日)
 ※手続き期間を過ぎた場合は自動キャンセルとなります。

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。
 ※館内には感染予防の為、掲示のみとさせていただきます。各教室の「ご案内シート」を紙面で受け取りご希望の方はお手数ですが、地下1階運動施設事務室にお越しください。

※ベブースイムにご参加のお子様はプール用のおむつを着用してご参加いただけます。また、保護者の付き添いが必要です。
 ※ベブースイム以外(親子スイム、キッズスイム)はおむつが取れていることが条件です。
 ※各キッズ教室はお子様のレベルを確認し、レベルに応じた指導をさせていただきます。(必要に応じてクラス分けを行います)
 ※コロナウイルス感染防止の為、各教室に人数制限がございます。教室参加(入場)はご本人様のみとなります。教室内での同伴の方(保護者を含む)の観覧はご遠慮ください。
 必要に応じ、館内「三鷹市子ども発達支援センター」の一時保育(事前予約制)をご利用ください。
 ⇒【三鷹市子ども発達支援センター】電話番号:0422-45-1133 (受付/月～金 9:00～16:30)

<お知らせ>
 ※新型コロナウイルス感染予防の為、各教室に人数制限を設けております。状況に応じて定員が変動する場合がございますので定員数は不記載とさせていただきます。
 ※施設利用制限により一部の教室(体育室の全ての教室とその他含む)を中止とさせていただきます。第3期(10月～12月)以降のスポーツ教室での再開を検討しております。ご理解とご協力をお願い致します。