

SUBARU総合スポーツセンター <教室実施期間> 2021年1月9日(土)~3月26日(金)

1月~3月 教室スケジュール

スポーツ教室 受講生募集!



◆マークについて
 ●...初心者向け
 ●...高齢者・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
9:30-10:30	健康体操 (60才以上優先)	8回 6,000円

月	火	水	木	金	土	日
9:00	1F プール	1F プール	1F プール	1F プール	1F プール	1F プール
9:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
10:00	2F 武道場	2F 武道場	2F 武道場	2F 武道場	2F 武道場	2F 武道場
10:30	1F プール	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
11:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
11:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
12:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
12:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
13:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
13:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
14:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
14:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
15:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
15:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
16:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
16:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
17:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
17:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
18:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
18:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
19:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
19:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
20:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
20:30	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室
21:00	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室	1F 軽体操室

パーソナルスイム
 ご要望に沿った30分間の個人指導!
1回/3,200円
事前予約制 12/9(水) 10:00~
予約受付開始
 前日までにお電話または
 プール受付にてご予約ください。

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。
 ※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。

※ベビ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。
 ※ベビースイム以外(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)
 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)
 ※駐車場をご利用の方は隣接「三鷹市役所」の駐車場にお停め頂き、
 駐車券をSUBARU総合スポーツセンター1階総合受付にご提示ください。(施設利用の方3時間無料)

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階トレーニング室にて
 開始1時間前より整理券を配布いたします。

事前予約制 ジュニア上級練習会
~小中高生対象~
 ◆参加条件
 50mクロールのベストタイムが48秒より速い方
今よりも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!!
 上記の参加条件を満たしている方のみご参加できます。
 前日までにお電話もしくは1Fプール受付にてご予約ください。

応募期間について
応募受付期間 11/20(金)~12/3(木) 必着
当選発表日 12/7(月) ※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 12/9(水)~12/20(日) 10:00~17:00
 ※手続き期間を過ぎた場合は自動キャンセルとなります。

※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。
 また、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。
 予めご了承ください。(一部、観覧可能なクラスもございます)