

SUBARU総合スポーツセンターで  
新生活をスタートしよう!

# ワンコインプログラム紹介

- 好きな時間に短時間で運動できる
- 予約不要! 気軽に参加できる
- 多様なプログラムが楽しめる

**参加方法** プールプログラムは1Fプール受付、スタジオプログラムはB1Fトレーニング室にて開始1時間前より整理券を配布します。500円チケットを購入し、開催場所にお越しください。

## STUDIO



### エアロビクス

シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動です。



### コア BOOST

体幹部を強化することにより、疲れにくい身体を目指します。



### スモールボールFUN

ボールの不安定さを生かした筋力トレーニングを行います。



### ダイエットサーキット

有酸素運動と筋トレを交互に行い脂肪燃焼を狙います。



### ストレッチボールエクササイズ

ストレッチボールを使用し筋膜ほぐしやトレーニングで姿勢改善を目指します。



### 初めて平泳ぎ

平泳ぎの基本を習得するクラスです。正しいフォームを身につけます。



### 初めてクロール

水泳を始めた人必見! 水慣れから泳ぎの基本を学べます。



### クロール練習会

呼吸・バタ足・手回しを習得し、楽で綺麗な泳ぎを目指します。



### 水中ウォーキング

浮力により膝・腰への負荷を軽減しながら歩行することができます。



### エンジョイアクア

シンプルな有酸素運動で脂肪燃焼や体力アップを目指します。

## 新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします



入館時・運動時のマスク着用の徹底



参加時の検温(37.5度以上の方は参加をお断りします)



入場前手指消毒



使用した備品の消毒

## お知らせ

感染状況により、教室の日程変更や中止となる場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。

SUBARU総合スポーツセンター



応募受付期間 2/18(木)~3/4(木) 必着

当選発表日 3/8(月) ※往復はがきの方は、発送日です。

正式申込(支払) 3/11(木)~3/21(日) 10:00~17:00

手続き期間 ※手続き期間を過ぎた場合は自動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・多数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)

### 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なります。  
【男性ヨガ入門、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(水)19:50~・ヨガ①(日)9:30~(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)
- \* 当選された教室は全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)15:10~・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、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。

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(三鷹台駅~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・元気創造プラザ~つつしヶ丘駅北口)で、バス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ(市役所東)」下車すぐ

