

スポーツ教室

見学・体験

いつでも
できます!



新年のスタート!
心も体もフレッシュに

まずは
お試しから!

見学 事前予約不要
教室開始時に担当インストラクターへ直接お声掛けください。

体験 お電話もしくは地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。
当日、地下1階運動施設事務室にて正式申込をお願いいたします。
1,200円(税込) / 1回

※定員に達した教室につきましては、体験ができませんので予めご了承ください。

元気づくり運動講座 2023

1回目・8回目 (月) 10:40 ~ 12:10 (90分)

2~7・9回目 (月) 10:40 ~ 11:30 (50分)

※詳細は館内掲示もしくは講座システムの教室案内をご覧ください。

【対象】60歳以上 【料金】8,100円(税込) / 全9回
【会場】SUBARU総合スポーツセンター1階 多目的体育室

効率よくトレーニングを行い、柔軟性、筋力、体力の向上を図ります。
体力測定① → トレーニング → 体力測定② の流れで自分の元気度を知ることができます。
自分に合った運動習慣を身につけ、健康寿命をのびましょう!



【特典】
「家庭運動日記帳」
参加者全員に
プレゼント!

教室の
流れ



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



冬の おすすめプログラム

1 姿勢改善コンディショニング New



(水) 13:50 ~ 14:50
(金) 19:50 ~ 20:50

こんな方にオススメ
 楽に動けるようになりたい
 身体の疲れや不調を感じている方

日常生活で歪みがちな姿勢を簡単なエクササイズと筋力トレーニングにより修正することで、本来の自然な姿勢を取り戻します。

2 骨格リセット New

(水) 18:50 ~ 19:40

骨格にフォーカスし、骨を正しい位置に戻すアプローチをします。
身体の土台となる骨格構造を立て直して機能的で美しい体を目指しましょう。

こんな方にオススメ
 きれいなスタイルを手に入れたい方 日常動作を楽にしたい方



3 素足 de スッキリ健康体操

椅子使用可能! 座位でもOK。
体力に不安がある方も安心!

(火) 10:00 ~ 11:00

椅子を使用した足踏み運動やフローリングでストレッチなど簡単な動作で体を動かします。



俵を青竹の代わりに使用し足裏から刺激を与えることで脳の活性化・自律神経機能向上・冷え性改善を目指します。

こんな方にオススメ
 体力・筋力低下を感じている方
 冷え性の改善・自律神経を整えたい方



応募期間について

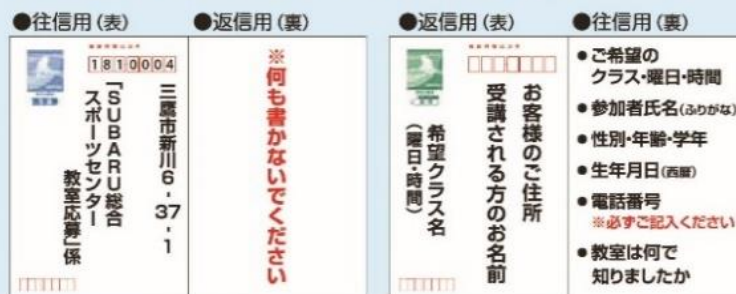
- 応募受付期間 11/20(日) ~ 12/3(土) 必着
- 当選発表日 12/8(木) ※往復はがきの方は発送日です。
- 正式申込(支払)手続き期間 12/10(土) ~ 12/18(日) 10:00~17:00
※手続き期間を過ぎた場合は自動キャンセルとなります。

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。



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。【初めてヨガ、ヨガ①、ヨガ②】は同種目の扱いとなります。
- ⇒例) 初めヨガ(土)9:30~・ヨガ①(日)9:20~(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、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。