

春のオススメプログラム

セントラルスポーツ（株）が実施するオススメのレッスンプログラムをご紹介します！
様々な世代が楽しめる40種以上の豊富なスポーツ教室を開催中！
スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。



本物の土俵で、相撲の基本動作を学ぶクラスです。
素足になって運動することで足裏の神経を刺激し、
脳を活性化、集中力・バランス能力を向上させます。

日程 土曜日／① 9:30～10:30
② 10:45～11:45

対象 4歳～小学生と保護者様（18歳以上）

料金 11回 13,200円（税込）

あおぞらスポーツ教室

種目	日程	場所	コース	時間	対象	教室内容	定員	参加費
かけっこ教室	5/3 (土・祝)	大沢総合グラウンド 多目的スポーツ広場	①	9:30～10:45	4歳～未就学児	上手に走るためのポイント講座 基礎練習・応用練習 ミニゲーム（実践形式）	30名	1,000円 (税込)
			②	11:00～12:15	小学生		30名	

- 応募・正式申込（支払）手続きは、定期スポーツ教室と同日程で実施します。定員に空きがある場合は教室実施日の7日前までお申し込み可能となります。
- 詳細は館内掲示・HPをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。(0422-45-1113) ●最少催行人員：6名

親子ウォーキング&スポーツ教室 ★ 4月中旬申込受付開始予定！

目的地	日程	集合・解散	時間	対象	教室内容	定員	参加費
井の頭 恩賜公園	6/7 (土)	SUBARU 総合スポーツセンター 軽体操室	9:30～12:30 ※天候その他の理由 により変更になる 場合がございます	4歳～小学生と 保護者様（18歳以上）	屋内で親子体操・歩き方教室を行ったあと 井の頭恩賜公園までウォーキング（往復・約5km） します。クイズラリーを楽しみながら、 三鷹の魅力を探しにLet's go!!	15組	保護者様 1,000円（税込） 4歳～小学生 500円（税込）

●4歳～未就学児は保護者様1名につき1名まで参加可。小学生は保護者様1名につき2名まで参加可。●詳細は4月上旬頃、館内掲示・HPにてお知らせします。

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）

◆プラザ1階「子ども発達支援センター」では、1歳～未就学児の「一時保育ほしのこと」を運営しています。ご利用には事前登録が必要です。 TEL.0422-45-1133（月～金 9:00～16:30）

※「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。※都合により本チラシに掲載している情報は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。※写真はイメージです。※掲載価格には消費税が含まれております。※2025年2月の情報となります。

発育・発達サポートプログラム

NEW!

運動能力開発スクール

【リズム・バランス・反応・連結・定位・識別・変換】7つの
コーディネーション能力をみがき、からだを思い通りに動かす力を高めます。



基礎種目運動

様々な体の動きや、
ボールやフープなどの道具
を使った運動を実施。

日程 月曜日／17:30～18:30 **対象** 4歳～未就学児

料金 9回 10,800円（税込）



※「運動能力開発スクール」・「キッズ体育」両方へのご応募が可能です。

■ご応募方法【①往復はがきまたは②講座申込システムにてご応募ください】

応募受付期間 2/15 (土)～2/28 (金) 必着 **抽選発表日** 3/7 (金)

正式申込（支払）手続き期間 3/8 (土)～3/16 (日) 10:00～17:00

※往復はがきの方は、抽選発表日がはがき発送日となります。※手続き期間を過ぎた場合、自動的にキャンセルとなります。

二次募集 3/21 (金) **実施期間** 4/7 (月)～6/30 (月)

① 往復はがきでのご応募の場合 ※郵便料金変更（126円→170円）

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・希望プログラム名、
往信用裏面に希望プログラム名・曜日・時間、受講者氏名（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・親子プログラムはお子様の名前・生年月日でご応募ください。

【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）
85 往信 18110004 SUBARU総合 スポーツセンター 教室応募係 三鷹市新川6・37・1 85 返信 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名	85 返信 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名	85 返信 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名	85 返信 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名 希望プログラム名

② 講座申込システムでのご応募の場合

【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/>

右記の二次元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。
【初めてヨガ・ヨガ①・ヨガ②】【太極拳①・太極拳②】
【ファンクショナルピラティス・ファンクショナルピラティス50】
はそれぞれ同種目の扱いとなります。上記以外は同じ名称の教室が同種目です。

曜日・時間が同じ教室へのご応募は無効となります。

例)キッズ体育(水)16:30～とキッズスイム(水)16:50～

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、ご応募されたすべての教室が無効となります。

※定員に空きがある場合は二次募集となり、同種目でも複数申込が可能です。

ただし、キッズスイムとキッズ体育は各1教室までとなります。

【キッズスイム】●現在「小中学生①」に通われている方で、引き続き、2025年度第1期にご応募の場合は、同じレベルの「小中学生①」にご応募ください。進級テストの結果、クラス変更がある場合はコーチよりご連絡いたします。現在「小中学生①」に通われている方が「小中学生②」にご応募された場合は無効となります。また、現在「幼児クラス」に通われている方で、4月から小学生になる方は「小中学生①」にご応募ください。

【抽選】●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、講座申込システムでのご応募された方は講座申込システムでご確認ください。往復はがきでの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。●講座申込システムでご確認の際、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。受講者登録でのご応募された方は、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。●講座申込システム・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】●教室の前後にプールをご利用の場合は、施設利用料が別途必要となります。●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。●教室の内容により、お客様の参加が難しい(他の参加者に迷惑がかかるなど)と担当インストラクターが判断した場合、ご参加をお断りすることがあります。●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、あらかじめご了承ください。●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。

駐輪場160台!

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

