

SUBARU 総合スポーツセンター スポーツ教室受講生募集!

2025年第2期 7月～9月教室スケジュール【教室実施期間】7/7日～9/29日

…高齢者・低体力者
向けプログラム

キッズ・ベビー 成人 : 対象

ワンコイン パーソナルスイム : 教室

時間表記は入室から退室までとなります。

時間
教室名
(対象)
回数 料金
(税込)

応募受付期間 5/24 (土)～6/6 (金) 必着

抽選発表日 6/13 (金)

正式手続き(支払い)期間 6/14 (土)～22 (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 6/27 (金)

実施期間 7/7 (月)～9/29 (月)

Mon 月曜日				Tue 火曜日				Wed 水曜日				Thu 木曜日				Fri 金曜日			Sat 土曜日				Sun 日曜日		
プール	武道場1	武道場2	多目的 体育室	プール	武道場1	小体育室	多目的 体育室	プール	武道場1	軽体操室	小体育室	プール	武道場1	武道場2	小体育室	プール	武道場1	軽体操室	プール	武道場2	多目的 体育室	体育室	プール	軽体操室	体育室
9:00																									
9:30		9:30~10:30	健康体操 (60歳以上優先) 9回 7,200円		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30				9:30~10:30			9:40~10:30		9:40~10:40	9:30~10:30		9:30~10:20	9:30~10:20		
10:00	9:45~10:30 ベビースイム (6ヶ月~1歳6ヶ月) 10回 12,000円	ワークアウト ヨガ 7回 7,000円			9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30				9:30~10:30			9:40~10:30		9:40~10:40	9:30~10:30		9:30~10:20	9:30~10:20		
10:30	10:30~11:15 ベビースイム (1歳7ヶ月~3歳未満) 10回 12,000円				10:00~11:00 素足de スクキリ 健康体操 10回 12,000円				10:40~11:40 体よみがえる 気功 11回 11,000円	10:40~11:30 腰痛・膝痛 予防体操 10回 8,000円				11:00~11:30 エアロ30 11回 9,900円			10:50~11:50 ワークアウト ヨガ 10回 10,000円		10:45~11:45 親子相撲① (4歳~小6) 11回 13,200円			10:30~11:00 ストレッチ& エクササイズ 10:40~11:40 ジュニア バレエ (幼児①:4歳~) 11回 13,200円			
11:00		ZUMBA® 7回 7,000円	親子体操 (歩行可能な4歳未満) 9回 8,100円		10:50~11:40 エアロ50 10回 8,000円	10:50~11:50 初中級 ステップ 11回 11,000円								11:00~11:30 エアロ30 11回 9,900円			10:50~11:50 ワークアウト ヨガ 10回 10,000円		10:45~11:45 親子相撲② (4歳~小6) 11回 13,200円			11:00~11:30 水中ウォーキング 11:10~11:50 FIT Fun 9回 6,300円			
12:00	11:30~12:00 水中ウォーキング 7回 7,000円				11:10~11:55 ベビースイム (6ヶ月~1歳6ヶ月) 11回 13,200円	11:10~11:55 初中級 ステップ 11回 11,000円								11:50~12:50 ZUMBA® 11回 11,000円											
12:30					11:55~12:40 ベビースイム (1歳7ヶ月~3歳未満) 11回 13,200円	12:00~13:00 足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の 排出を促します。がんばらないエク ササイズで体内浄化しましょう。								12:00~12:30 アキアウォーク &トレーニング 11回 9,700円											
13:00					12:10~12:40 バランスボール 10回 10,000円	12:30~13:30 ピラティス 11回 11,000円								12:20~12:50 マンスリース イム(金) 10回 10,000円											
13:30					12:50~13:35 スムーズ モーション 10回 8,000円	13:10~14:10 ヨガ① 10回 10,000円								13:10~14:10 ファンクショナル ピラティス 11回 11,000円											
14:00					13:15~13:45 ウキウキアクア 10回 8,000円	13:45~14:45 初心者 ジャズダンス 11回 13,200円								13:20~14:00 FIT Fun 11回 7,700円											
14:30					13:45~14:50 体ととのう 健康体操扇 8回 8,000円	14:30~15:00 ファンクショナル トレーニング 11回 13,200円								14:10~14:50 簡単 ストレッチ 11回 7,700円											
15:00					14:30~15:00 親子 スイム (幼児:3歳~) 11回 13,200円	14:40~15:40 全身の筋肉をバランスよくトレー ニングし、より機能的で、動きや すいカラダ作りを目指します。								14:45~15:30 キッズ体育 (幼児:3歳児のみ) 11回 9,900円											
15:30	15:15~16:15 キッズ スイム (幼児:3歳~) 10回 10,000円	15:30~16:30 キッズ 体育 (幼児:4歳~) 9回 10,800円			15:30~16:30 キッズチア (幼児:4歳~) 11回 13,200円	15:30~16:30 ジュニア HIPHOP (幼児:4歳~) 11回 13,200円								15:15~16:15 キッズ スイム (幼児:3歳~) 11回 11,000円											
16:00	16:15~17:15 キッズ スイム (小中学生①) 10回 10,000円	16:30~17:30 キッズ 体育 (小中学生①) 9回 10,800円			16:30~17:30 キッズチア (小1~小3) 11回 13,200円	16:40~17:40 ジュニア HIPHOP (小中学生) 11回 13,200円								16:15~17:15 キッズ スイム (小中学生①) 11回 11,000円											
17:00	17:15~18:15 キッズ スイム (小中学生②) 10回 10,000円	17:30~18:30 運動能力 開発 スクール (幼児:4歳~) 8回 9,600円			17:30~18:30 キッズチア 中級 (小1~3経験者・ 小4~中中学生) 11回 13,200円	17:50~18:50 キッズ スイム (小中学生②) 11回 11,000円								17:15~18:15 キッズ スイム (小中学生②) 11回 11,000円											
18:00	18:30~19:00 パーソナルスイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分				18:00~18:30 ボディメイク トレーニング 11回 11,000円	18:40~19:40 ZUMBA® 11回 11,000円								18:20~18:50 パーソナルスイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分											
19:00	19:30~20:00 ストレッチや ダンスの基礎 をゆっくりと 進めます。 初心者におす ずめです。	19:30~20:00 初心者 HIPHOP30 10回 8,000円			19:00~19:20 パーソナル スイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分	19:50~20:50 ジュニア 上級練習会 (小中高生) 参加条件あり 10回 12,000円								19:00~19:50 初級ステップ 10回 8,000円											
20:00					19:20~19:50 骨格 リセット 10回 8,000円	20:00~21:00 ZUMBA® 11回 11,000円								20:00~21:00 ピラティス 10回 10,000円											
21:00					20:30~21:00 パーソナル スイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分	21:00~21:30 パーソナル スイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分								21:00~21:30 パーソナル スイム (3歳~成人初級) 3,200円/30分											

その他、「スポーツ教室参加の注意事項」
を必ず確認の上、ご応募ください。

◆ベビースイム以外の教室
(親子スイム・キッズスイム)は
おむつが取れていることが
参加条件となります。



成人向け/
スタジオプログラム
内容紹介はこちら



成人向け/
プールプログラム
内容紹介はこちら



キッズ&ベビー向け
プログラム
内容紹介はこちら



ワンコインプログラム

事前申込不要! (当日先着順)

プールプログラムは1階プール受付にて、
スタジオプログラムは地下1階運動施設
事務室にて、開始1時間前より整理券を配布
いたします。(体調確認票の記入が必要です)



1回500円の
お気軽レッスン!



ジュニア上級練習会

今より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!!

事前予約不要。当日プールにお越しください。

参加条件 水曜日・日曜日①…50mクロールのタイムが45秒99より速い方
日曜日②…50mクロールのタイムが33秒99より速い方

