CENTRAL SPORTS

SUBARU総合スポーツセンター 2026年度第4期 1〜3月教室スケジュール

実施期間：2027年 1/5(火)〜3/22(月祝)

スポーツ教室受講生募集！

…高齢者・低体力者向けプログラム

キッズ・ベビー：対象　成人：対象

500 ワンコイン　パーソナルスイム：教室

時間 教室名（対象）回数 料金（税込）

時間表記は入室から退室までとなります。

【応募期間について】

応募受付期間 11/14(土)〜11/27(金)必着

抽選発表日 12/4(金) ※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。

正式手続き（支払い）期間 12/5(土)〜12/13(日) 10:00〜17:00 ※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 12/18(金)

実施期間 2027年 1/5(火)〜3/22(月・祝)

Mon 月曜日

プール

- 9:45〜10:30 ベビースイム（6ヶ月〜1歳6ヶ月） 9回 10,800円
- 10:30〜11:15 ベビースイム（1歳4ヶ月〜3歳未満） 9回 10,800円
- 11:40〜12:10 水中ウォーキング 500
- 15:15〜16:15 キッズスイム（幼児:3歳〜） 9回 9,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム（小中学生レベルI） 9回 9,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム（小中学生レベルII） 9回 9,000円
- 18:30〜19:00 パーソナルスイム ①3歳〜成人初級 ②小学生〜成人 3,200円/30分
- 19:50〜20:50 ガールズHIPHOP NEW 9回 10,800円

武道場1

- 9:30〜10:30 ワークアウトヨガ 7回 7,000円
- 10:50〜11:50 ZUMBA® 7回 7,000円

武道場2

- 9:20〜10:20 健康体操（60歳以上優先） 9回 7,200円
- 10:50〜11:35 親子体操（歩行可能な4歳未満） 9回 8,100円

軽体操室

- 12:10〜12:40 バランスボール 500
- 12:50〜13:50 スモールボールピラティス 9回 9,000円
- 14:00〜14:50 フィットネス養生気功 9回 7,200円

多目的体育室

- 10:30〜11:20 元気づくり運動講座（60歳以上） 9回 9,000円

1/11・3/15のみ小体育室にて10:30〜12:00



直径20cmほどのスモールボールの不安定さを生かし、効率よく、楽しくピラティスの基礎を行います。

中国伝統の健康法である養生気功を用いた体操です。





15:30〜16:30 キッズ体育（幼児:4歳〜） 9回 10,800円

16:30〜17:30 キッズ体育（小学生） 9回 10,800円

17:40〜18:40 運動能力開発スクール（4歳〜小3） 9回 10,800円

19:10〜19:40 K-POPダンス NEW 500

人気のK-POPソングに合わせて、楽しく踊ります。

19:50〜20:50 ガールズHIPHOP NEW 9回 10,800円

女性らしいしなやかさとHIPHOPならではの力強さを表現するNEWプログラムです。

Tue 火曜日

プール

- 10:00〜11:00 素足deスッキリ健康体操 10回 12,000円
- 11:10〜11:55 ベビースイム（6ヶ月〜1歳6ヶ月） 11回 13,200円
- 11:55〜12:40 ベビースイム（1歳4ヶ月〜3歳未満） 11回 13,200円
- 13:15〜13:45 ウキウキアクア 500
- 14:40〜15:40 親子スイム（幼児:3歳〜） 11回 13,200円
- 15:50〜16:50 キッズスイム（幼児:3歳〜） 11回 11,000円

武道場1

- 9:30〜10:30 ZUMBA®【朝クラス】 10回 10,000円
- 10:50〜11:40 エアロ50 10回 8,000円
- 11:55〜12:55 骨盤調整ストレッチ NEW 10回 10,000円
- 13:10〜14:10 ボール&ボディコンディショニング 10回 10,000円
- 14:20〜14:50 骨盤底筋ケアヨガ NEW 500
- 15:30〜16:30 キッズチア（幼児:4歳〜） 11回 13,200円
- 16:30〜17:30 キッズチア（小1〜小3） 11回 13,200円
- 17:30〜18:30 キッズチア中級（小1〜3経験者・小4〜中学生） 11回 13,200円
- 19:00〜19:30 ダイエットサーキット 500
- 19:50〜20:50 ZUMBA®【夜クラス】 11回 11,000円

小体育室

- 9:30〜10:30 ファンクショナルピラティス 11回 11,000円
- 10:50〜11:50 初中級ステップ 11回 11,000円
- 12:30〜13:30 ピラティス 11回 11,000円
- 13:45〜14:45 初級HIPHOP 11回 13,200円
- 15:30〜16:30 ジュニアHIPHOP（幼児:4歳〜） 11回 13,200円
- 16:40〜17:40 ジュニアHIPHOP（小中学生） 11回 13,200円

①・②同様のレッスン内容となります。



Wed 水曜日

プール

- 13:00〜13:30 マンスリースイム NEW 500
- 13:40〜14:20 AQUAスプラッシュ 11回 9,700円
- 14:50〜15:50 キッズスイム（幼児①:3歳〜） 11回 11,000円
- 15:50〜16:50 キッズスイム（幼児②:3歳〜） 11回 11,000円
- 16:50〜17:50 キッズスイム（小中学生レベルI） 11回 11,000円
- 17:50〜18:50 キッズスイム（小中学生レベルII） 11回 11,000円
- 19:00〜20:30 ジュニア上級練習会（小中高生レベルI） 参加条件あり 500
- 18:50〜19:20 パーソナルスイム 3歳〜成人初級 3,200円/30分

足踏み運動など素足の感触を楽しみながら健康づくりをします。



①・②同様のレッスン内容となります。

①・②同様のレッスン内容となります。

1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール

①・②同様のレッスン内容となります。

武道場1

- 15:30〜16:30 キッズ体育（幼児:4歳〜） 11回 13,200円
- 16:30〜17:30 キッズ体育（小学生） 11回 13,200円

体育室

- 18:00〜18:30 ボディメイクトレーニング 500
- 18:40〜19:30 骨格リセット 10回 8,000円
- 19:50〜20:50 初めてHIPHOP 10回 12,000円

軽体操室

- 9:30〜10:30 太極拳① 10回 10,000円
- 10:40〜11:40 体よみがえる気功 10回 10,000円
- 12:10〜13:10 太極拳② 10回 10,000円
- 13:20〜14:20 初めてジャズダンス 11回 13,200円
- 14:30〜15:00 柔軟性向上ストレッチ NEW 500
- 15:30〜16:30 キッズダンス（幼児:4歳〜） 11回 13,200円
- 16:30〜17:30 キッズダンス（小学生レベルI） 11回 13,200円
- 17:30〜18:30 キッズダンス（小学生レベルII） 11回 13,200円
- 18:40〜19:40 ZUMBA® 11回 11,000円
- 19:50〜20:50 ヨガ初級 11回 11,000円

小体育室

- 9:30〜10:30 骨盤調整ストレッチ 11回 11,000円
- 10:40〜11:30 腰痛・膝痛予防体操 11回 8,800円

身体の緊張や硬さにアプローチし、筋肉・関節を丁寧に整えながら柔軟性を高めていきます。

①・②同様のレッスン内容となります。



Thu 木曜日

プール

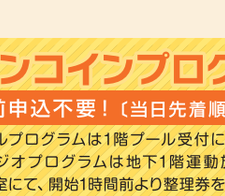
- 11:10〜11:50 アクアウォーク&トレーニング 11回 9,700円
- 12:00〜12:30 初めてクロール NEW 500
- 13:10〜14:10 スムースモーション 11回 11,000円
- 14:45〜15:30 キッズ体育（幼児:3歳児のみ） 11回 9,900円
- 15:15〜16:15 キッズスイム（幼児:3歳〜） 11回 11,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム（小中学生レベルI） 11回 11,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム（小中学生レベルII） 11回 11,000円
- 18:20〜18:50 パーソナルスイム ①3歳〜成人初級 ②小学生〜成人 3,200円/30分

武道場1

- 9:40〜10:40 チェア・エクササイズ 11回 11,000円
- 11:00〜11:30 エアロ30 500
- 11:50〜12:50 ZUMBA® 11回 11,000円

武道場2

- 9:30〜10:30 初めてヨガ 11回 11,000円
- 11:00〜11:45 親子体操（歩行可能な4歳未満） 11回 9,900円



小体育室



- 15:00〜16:00 ジュニアHIPHOP（幼児:4歳〜） 11回 13,200円
- 16:00〜17:00 ジュニアHIPHOP（小中学生） 11回 13,200円
- 17:00〜18:00 ジュニアHIPHOP中級（小1〜3経験者・小4〜中学生） 11回 13,200円

体育室

- 19:00〜19:50 初級ステップ 11回 8,800円
- 20:00〜21:00 ピラティス 11回 11,000円

Fri 金曜日

プール

- 11:00〜11:40 アクアダンス 11回 9,700円
- 12:00〜12:40 初級バタフライ NEW 11回 9,700円
- 15:15〜16:15 キッズスイム（幼児:3歳〜） 11回 11,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム（小中学生レベルI） 11回 11,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム（小中学生レベルII） 11回 11,000円
- 18:15〜21:00 パーソナルスイム（3歳〜成人）①〜⑧ 3,200円/30分
- 19:25〜20:25 初めて水泳 11回 11,000円

時間帯により対象年齢が異なります。別紙ご案内をご確認ください。

武道場1

- 9:30〜9:35 三鷹体操 無料 NEW
- 9:40〜10:30 初級ステップ 10回 8,000円
- 10:45〜11:45 ワークアウトヨガ 10回 10,000円
- 12:10〜13:10 ファンクショナルピラティス 11回 11,000円
- 13:20〜14:00 FIT ZERO NEW 11回 7,700円
- 14:10〜14:50 簡単ストレッチ 11回 7,700円

①・②同様のレッスン内容となります。

小体育室

- 15:30〜16:30 キッズ体育（幼児:4歳〜） 10回 12,000円
- 16:30〜17:30 キッズ体育（小学生） 10回 12,000円
- 18:10〜19:00 フィールヨガ 10回 8,000円
- 19:10〜19:40 ボディメイクトレーニング 500
- 19:50〜20:50 ZUMBA® 10回 10,000円

体育室

- 18:40〜19:40 ヨガ中級 10回 10,000円
- 19:55〜20:55 ファンクショナルトレーニング 10回 10,000円 NEW

Sat 土曜日

どなたでも、予約なしでご参加いただけます！

プール

- 11:10〜11:55 ベビースイム（6ヶ月〜1歳6ヶ月） 11回 13,200円
- 11:55〜12:40 ベビースイム（1歳7ヶ月〜3歳未満） 11回 13,200円
- 13:00〜14:00 キッズスイム（幼児①:3歳〜） 11回 11,000円
- 14:00〜15:00 キッズスイム（幼児②:3歳〜） 11回 11,000円
- 15:00〜16:00 キッズスイム（小中学生レベルI） 11回 11,000円
- 16:00〜19:20 パーソナルスイム（3歳〜成人①〜⑫） 3,200円/30分

時間帯により対象年齢が異なります。別紙ご案内をご確認ください。

- 19:30〜20:30 初中級ベーシックスイム 11回 11,000円

武道場2

- 9:40〜10:40 ヨガ初級 10回 10,000円
- 10:50〜11:50 ピラティス 10回 10,000円

①・②同様のレッスン内容となります。

本物の土俵で相撲の基本動作を学ぶクラスです。親子でスキンシップしましょう。

本格的な格闘技動作を楽しく行うプログラムです。



多目的体育室



- 12:30〜13:30 親子相撲①（4歳〜小学生） 11回 13,200円
- 13:45〜14:45 親子相撲②（4歳〜小学生） 11回 13,200円

体育室

ウエストラインを整えたい方、運動不足が気になる方、健康美を手に入れたい方におすすめです！

- 12:10〜13:00 エアロ50 9回 7,200円
- 13:50〜14:30 ダンスWAVE 8回 5,600円
- 14:50〜15:50 ファイトアタック 9回 9,000円
- 16:10〜16:40 ボディメイクトレーニング 500
- 16:50〜17:50 ZUMBA® 10回 10,000円

Sun 日曜日

プール

- 11:00〜11:30 水中ウォーキング 500
- 13:15〜14:15 キッズスイム（小中学生レベルI） 10回 10,000円
- 14:15〜15:15 キッズスイム（小中学生レベルII） 10回 10,000円
- 16:00〜17:30 ジュニア上級練習会（小中高生レベルI） 参加条件あり 500
- 17:30〜19:00 ジュニア上級練習会（小中高生レベルII） 参加条件あり 500

軽体操室

- 9:30〜10:20 エアロ50 11回 8,800円
- 10:30〜11:00 ビューティプロジェクト【くびれ】 500
- 11:10〜11:50 FIT ZERO 11回 7,700円 NEW

①・②同様のレッスン内容となります。

体育室

- 9:30〜10:20 フィールヨガ 11回 8,800円
- 10:40〜11:40 ジュニアバレエ（幼児①:4歳〜） 11回 13,200円
- 11:45〜12:45 ジュニアバレエ（幼児②:4歳〜） 11回 13,200円
- 13:20〜14:20 ジュニアバレエ（小中学生） 11回 13,200円
- 14:30〜15:30 成人バレエ（初級） 11回 14,300円
- 15:40〜16:40 成人バレエ（初中級） 11回 14,300円





パーソナルスイム

ご要望に沿った30分間の個人指導！

事前予約制

3,200円/30分

11/14(土) 10:00〜予約受付

前日までにお電話または1階プール受付にてご予約ください。

キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは1,000円頂戴します。

必ずご確認の上、ご応募ください！

スポーツ教室参加の注意事項

プール利用の注意事項

◆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

ONE 500 COIN

1回500円のお気軽レッスン！

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）

プール　スタジオ

日程などの詳細はこちらをご覧ください！

ジュニア上級練習会

ONE 500 COIN

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。

日程などの詳細はこちらをご覧ください！

参加条件 水曜日・日曜日レベルI…50mクロールのタイムが45秒99より速い方 日曜日レベルII…50mクロールのタイムが33秒99より速い方