SUBARU総合スポーツセンター

オススメNEWプログラム

2027 未年

Presented by CENTRAL SPORTS

セントラルスポーツ(株)が実施するオススメの新春レッスンプログラムをご紹介します!
この他にも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!

New year 2027

FIT ZERO



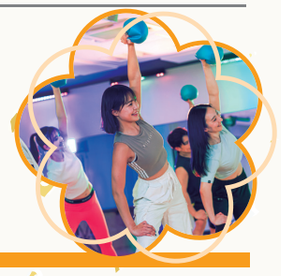
シンプルなエアロビクスと、格闘技の動き、そしてトレーニングを行うプログラムです。音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら全身の筋肉を使うことで、有酸素運動や脂肪燃焼、柔軟性を高めることができ、後半のトレーニングパートでは体力アップやシェイプアップを目指すことができます。最初は難しく感じても3ヶ月間同じ曲、振付なので、繰り返すことで慣れてきます。初心者でも楽しくご参加いただけるプログラムです。

金曜日／13:20〜14:00
11回 7,700円(税込)

日曜日／11:10〜11:50
11回 7,700円(税込)

New year 2027

ボール&ボディコンディショニング



ダンサー向けのトレーニングを多くの方に取り入れやすくアレンジしたプログラムです。最初に緩やかなストレッチで全身を動かしやすく整え、後半は直径20cmほどのスモールボールを使ったエクササイズを中心にインナーマッスルに働きかけ、体幹を強化し全身を引き締めながら、しなやかで美しい姿勢へと整えていきます。身体を鍛えたい方、運動不足が気になる方にもオススメです。

火曜日／13:10〜14:10
10回 10,000円(税込)

スモールボールを使い楽しくエクササイズができます!!

New year 2027

ファンクショナルトレーニング



「ファンクショナル」とは「機能的な」という意味で、人間が本来持っている機能を引き出し、動きやすい身体をつくるトレーニングプログラムです。身体のバランスや運動性を鍛えるトレーニングであるため、運動初心者からアスリートまで幅広い層にオススメです。

金曜日／19:55〜20:55
10回 10,000円(税込)

全身の筋肉をバランスよくトレーニングします!!

New year 2027

予約の不要なワンコインプログラム

骨盤底筋ケアヨガ



呼吸に合わせてゆっくり身体を動かしながら、骨盤底筋を意識して整えていく優しいヨガクラスです。骨盤底筋を整えることで、姿勢や身体の安定をサポートし、お腹周りの引き締めにもつながります。毎日をより快適に過ごせる身体づくりを目指すプログラムです。

火曜日／14:20〜14:50
1回 500円(税込)

シニアの方や運動初心者の方にオススメです!!

運動初めはSUBARU総合スポーツセンターで! この他にも様々なプログラムがございます。詳しくは裏面へ▶▶▶

新春 オススメ オリジナル プログラム

親子イスキンシップ!

親子相撲

本物の土俵で、相撲の基本動作を学ぶプログラムです。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。

土曜日
①12:30〜13:30
②13:45〜14:45

対象
4歳〜小学生のお子様と18歳以上の保護者

料金
11回 13,200円(税込)

素足deスッキリ健康体操



土俵の土や砂の感触を楽しみながら足裏から健康づくり。

火曜日／10:00〜11:00

対象
高校生相当年齢以上

料金
10回 12,000円(税込)

■ご応募方法 〔❶往復はがきまたは❷講座申込システムにてご応募ください〕

応募受付期間	抽選発表日	正式手続き(支払い)期間	二次募集 / 実施期間
11/14(土)〜11/27(金)必着	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。	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)

❶往復はがきでのご応募の場合 ※抽選結果は返信用はがきにてお知らせいたします。

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)

85 往信
〒181-0004
三鷹市新川6-37-1
「SUBARU総合スポーツセンター教室応募」係
A

●返信用(裏)

※何も書かないでください
B'

●返信用(表)

85 返信
〒
希望プログラム名(曜日・時間)
受講される方のご住所
受講される方のお名前
B

●往信用(裏)

- ご希望のプログラム・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 ※必ずご記入ください
- 教室は何で知りましたか

A'

❷講座申込システムでのご応募の場合 ※抽選結果は講座申込システムでご確認ください。

【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/

応募に関する諸注意

❶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、当選されたすべての教室が無効となります。当選されたすべての教室は、同時に正式手続き(支払い)をしていただくようお願いいたします。

❷各種目1教室のみのご応募となります。
【初級ステップ・初中級ステップ】【初めてヨガ・ヨガ初級・ヨガ中級】【初めてHIPHOP・初級HIPHOP】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。また【キッズスイム小中学生レベルI(水曜日)】と【キッズスイム小中学生レベルI(木曜日)】のように同じ種目を応募すると、両方の応募が無効となります。

❸曜日・時間が重なる他の教室への重複応募は無効となります。
例)キッズ体育(水)16:30〜・キッズスイム(水)16:50〜
※上記❶〜❸は落選対策による重複応募を防止するためとなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

❹【キッズスイム】に関する注意点
現在「小中学生レベルI」に通われている方で、引き続き2026年度第4期にご応募の場合は、同じレベルの「小中学生レベルI」にご応募ください。現在「小中学生レベルI」に通われている方が「小中学生レベルII」にご応募された場合は無効となります。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。

❺現在治療・服薬中の方又は過去に入院や手術が必要な大きな怪我や病気(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(ワンコインレッスンの場合は、体調確認票)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あります。

❻妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定「参加同意書」にご記入のうえご参加ください。

❼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です。

❽親子スイム・ベビースイム・親子体操・親子相撲については、お子様1名につき保護者(18歳以上)1名のご参加をお願いします。また、親子で参加する教室を除き、お子様を連れての教室参加はできません。

❾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。

❿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。

「スポーツ教室参加の注意事項」はこちら

※「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認の上、ご応募ください。
※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。
※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。
※スポーツ教室参加権利の譲渡はできませんので予めご了承ください。(兄弟姉妹を含む。)
※当センター都合によるお休みを除き、お申込み後の返金・欠席分の振替はございません。

【二次募集について】
●正式手続き(支払い)期間終了後、定員に空きがある場合は二次募集を実施します。●二次募集・途中参加は同種目でも複数申込みが可能です。(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。)

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」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 (受付時間 月〜金曜日 9:00〜16:30)

主催 公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

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



※「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。※2026年11月の情報となります。