

【実施期間】  
4/6(月)~  
6/29(月)



SUBARU総合スポーツセンター  
2026年度第1期 4~6月教室スケジュール

# 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 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。

応募受付期間  
2/14(土)  
~  
2/27(金)  
必着

抽選発表日  
3/6(金)  
※往復はがきの方は、  
抽選発表日  
はがき発送日と  
なります。

正式手続き(支払い)期間  
3/7(土)~15(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 3/19(木)  
実施期間 4/6(月)~  
6/29(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  |
|---|---|---|---|--|--|--|
| <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:30</p> <p>武道場1</p> <p>9:30-10:30</p> <p>健康体操<br/>(60歳以上優先)<br/>9回 7,200円</p> <p>9:45-10:30</p> <p>ワークアウト<br/>ヨガ<br/>9回 9,000円</p> <p>10:00-10:30</p> <p>ベビースイム<br/>(6ヶ月~1歳6ヶ月)<br/>9回 10,800円</p> <p>10:30-11:15</p> <p>ベビースイム<br/>(1歳4ヶ月~3歳未満)<br/>9回 10,800円</p> <p>11:00-11:40</p> <p>ZUMBA®<br/>9回 9,000円</p> <p>11:40-12:10</p> <p>水中ウォーキング</p> <p>12:10-12:40</p> <p>軽体操室</p> <p>12:10-12:40</p> <p>バランスボール<br/>9回 9,000円</p> <p>12:50-13:50</p> <p>フィットネス<br/>養生気功<br/>9回 7,200円</p> <p>14:00-14:50</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>9回 9,000円</p> <p>15:30-16:30</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:4歳~)<br/>9回 10,800円</p> <p>16:15-17:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生①)<br/>9回 9,000円</p> <p>17:15-18:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小学生)<br/>9回 10,800円</p> <p>17:30-18:30</p> <p>運動能力<br/>開発<br/>スクール<br/>(4歳~小3)<br/>9回 10,800円</p> <p>18:30-19:00</p> <p>パーソナルスイム<br/>(3歳~成人初級)<br/>3,200円/30分</p> <p>19:00-19:30</p> <p>エアロ30<br/>NEW</p> <p>19:50-20:50</p> <p>エアロ60<br/>NEW</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:30</p> <p>武道場1</p> <p>9:30-10:30</p> <p>ZUMBA®<br/>【朝クラス】<br/>11回 11,000円</p> <p>9:30-10:30</p> <p>ファンクショナル<br/>ピラティス<br/>11回 11,000円</p> <p>10:00-11:00</p> <p>素足de<br/>スッカリ<br/>健康体操<br/>10回 12,000円</p> <p>10:50-11:40</p> <p>エアロ50<br/>11回 8,800円</p> <p>10:50-11:50</p> <p>初中級<br/>ステップ<br/>11回 11,000円</p> <p>11:10-11:55</p> <p>ベビースイム<br/>(6ヶ月~1歳6ヶ月)<br/>11回 13,200円</p> <p>11:55-12:40</p> <p>ベビースイム<br/>(1歳4ヶ月~3歳未満)<br/>11回 13,200円</p> <p>12:00-13:00</p> <p>カラダ<br/>デトックス<br/>11回 11,000円</p> <p>12:30-13:30</p> <p>ピラティス<br/>11回 11,000円</p> <p>13:10-14:10</p> <p>ヨガ①<br/>11回 11,000円</p> <p>13:45-14:45</p> <p>初心者<br/>HIPHOP<br/>11回 13,200円</p> <p>14:30-15:00</p> <p>柔軟性向上<br/>ストレッチ<br/>NEW</p> <p>14:40-15:40</p> <p>親子スイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 13,200円</p> <p>15:30-16:30</p> <p>キッズチア<br/>(幼児:4歳~)<br/>11回 13,200円</p> <p>16:30-17:30</p> <p>キッズチア<br/>(小1~小3)<br/>11回 13,200円</p> <p>17:30-18:30</p> <p>キッズチア<br/>中級<br/>(小1~3級経験者<br/>小4~中學生)<br/>11回 13,200円</p> <p>19:00-19:30</p> <p>ダイエット<br/>サーキット<br/>NEW</p> <p>19:50-20:50</p> <p>ZUMBA®<br/>【夜クラス】<br/>11回 11,000円</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:30</p> <p>武道場1</p> <p>9:30-10:30</p> <p>太極拳①</p> <p>10回 10,000円</p> <p>9:30-10:30</p> <p>骨盤調整<br/>ストレッチ<br/>11回 11,000円</p> <p>10:40-11:40</p> <p>体よみがえる<br/>気功<br/>10回 10,000円</p> <p>10:40-11:30</p> <p>腰痛・膝痛<br/>予防体操<br/>11回 8,800円</p> <p>12:10-13:10</p> <p>太極拳②<br/>10回 10,000円</p> <p>13:20-14:20</p> <p>初心者<br/>ジャズダンス<br/>11回 13,200円</p> <p>14:30-15:00</p> <p>ボールde<br/>リラックス<br/>NEW</p> <p>14:50-15:50</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 11,000円</p> <p>15:30-16:30</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:4歳~)<br/>11回 13,200円</p> <p>16:30-17:30</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生①)<br/>11回 11,000円</p> <p>17:50-18:50</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生②)<br/>11回 11,000円</p> <p>18:40-19:30</p> <p>骨格<br/>リセット<br/>10回 8,000円</p> <p>19:50-20:50</p> <p>初心者<br/>HIPHOP<br/>10回 12,000円</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:40</p> <p>チェア・<br/>エクササイズ<br/>11回 11,000円</p> <p>9:30-10:30</p> <p>初めてヨガ<br/>11回 11,000円</p> <p>11:10-11:50</p> <p>アクアウォーク<br/>&amp;トレーニング<br/>11回 9,700円</p> <p>12:00-12:30</p> <p>初めて<br/>パタフライ<br/>NEW</p> <p>13:10-14:10</p> <p>スムーズ<br/>モーション<br/>NEW</p> <p>14:45-15:30</p> <p>キッズ体育<br/>(幼児:3歳のみ)<br/>11回 9,900円</p> <p>15:15-16:15</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 11,000円</p> <p>16:15-17:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生①)<br/>11回 13,200円</p> <p>17:15-18:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生②)<br/>11回 11,000円</p> <p>18:20-18:50</p> <p>パーソナルスイム<br/>(3歳~成人初級)<br/>3,200円/30分</p> <p>19:00-19:50</p> <p>初級ステップ<br/>11回 8,800円</p> <p>20:00-21:00</p> <p>ピラティス<br/>11回 11,000円</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:30</p> <p>武道場1</p> <p>9:30-10:30</p> <p>初級<br/>ステップ<br/>11回 8,800円</p> <p>10:45-11:45</p> <p>ワークアウト<br/>ヨガ<br/>11回 11,000円</p> <p>11:00-11:40</p> <p>アクアダンス<br/>11回 9,700円</p> <p>12:20-12:50</p> <p>マンスリー<br/>スイム<br/>NEW</p> <p>13:20-14:00</p> <p>FIT Fun<br/>11回 7,700円</p> <p>14:10-14:50</p> <p>簡単<br/>ストレッチ<br/>11回 7,700円</p> <p>15:15-16:15</p> <p>キッズスイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 11,000円</p> <p>16:15-17:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生①)<br/>11回 13,200円</p> <p>17:15-18:15</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生②)<br/>11回 11,000円</p> <p>18:15-21:00</p> <p>パーソナル<br/>スイム<br/>(3歳~成人)<br/>3,200円/30分</p> <p>19:10-19:40</p> <p>ヨガ②<br/>11回 11,000円</p> <p>19:50-20:50</p> <p>ZUMBA®<br/>姿勢改善<br/>コンディショニング<br/>11回 11,000円</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:40</p> <p>フィット<br/>アタック<br/>BEAT<br/>11回 11,000円</p> <p>10:50-11:50</p> <p>ピラティス<br/>10回 10,000円</p> <p>11:10-11:55</p> <p>ベビースイム<br/>(6ヶ月~1歳6ヶ月)<br/>10回 12,000円</p> <p>11:55-12:40</p> <p>ベビースイム<br/>(1歳4ヶ月~3歳未満)<br/>10回 12,000円</p> <p>13:00-14:00</p> <p>キッズ<br/>スイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 11,000円</p> <p>14:00-15:00</p> <p>キッズ<br/>スイム<br/>(幼児:3歳~)<br/>11回 11,000円</p> <p>15:00-16:00</p> <p>キッズスイム<br/>(小中学生①)<br/>11回 11,000円</p> <p>16:00-19:20</p> <p>パーソナル<br/>スイム<br/>(3歳~成人)<br/>3,200円/30分</p> <p>16:10-16:40</p> <p>ボディメイク<br/>トレーニング<br/>NEW</p> <p>16:50-17:50</p> <p>ZUMBA®<br/>11回 11,000円</p> <p>19:30-20:30</p> <p>初中級<br/>ベーシック<br/>スイム<br/>11回 11,000円</p> | <p>9:00-9:30</p> <p>ブルール</p> <p>9:30-10:20</p> <p>エアロ50<br/>10回 8,000円</p> <p>10:30-11:00</p> <p>ボールde<br/>リラックス<br/>NEW</p> <p>10:40-11:40</p> <p>ジュニア<br/>バレエ<br/>(幼児:4歳~)<br/>10回 12,000円</p> <p>11:00-11:30</p> <p>水中ウォーキング<br/>10回 7,000円</p> <p>11:45-12:45</p> <p>ジュニア<br/>バレエ<br/>(幼児:4歳~)<br/>10回 12,000円</p> <p>13:15-14:15</p> <p>キッズ<br/>スイム<br/>(小中学生①)<br/>10回 10,000円</p> <p>14:15-15:15</p> <p>キッズ<br/>スイム<br/>(小中学生②)<br/>10回 10,000円</p> <p>15:00-15:40</p> <p>成人バレエ<br/>(初級)<br/>10回 13,000円</p> <p>15:40-16:40</p> <p>成人バレエ<br/>(中級)<br/>10回 13,000円</p> <p>16:00-17:30</p> <p>ジュニア<br/>上級<br/>練習会①<br/>(小中高生)<br/>参加条件あり</p> <p>17:30-19:00</p> <p>ジュニア<br/>上級<br/>練習会②<br/>(小中高生)<br/>参加条件あり</p> |

「スポーツ教室参加の注意事項」を  
必ずご確認ください。

◆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