

SUBARU総合スポーツセンター

短期教室

- 教室開始時点で対象年齢クラスにご応募ください。
- 応募・正式手続き(支払い)は、定期スポーツ教室と同日で実施いたします。定員に空きがある場合は二次募集を行います。
- 「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。
- 18時以降の教室では、中学生以下のお子様は保護者(18歳以上)の送迎が必要です。
- 短期教室・あおぞらスポーツ教室・健康ウォーキング&スポーツ教室は複数の受講が可能です。

【短期】運動能力開発スクール 発育・発達サポートプログラム★

※最少催行人員:①②とも6名

日程・場所	コース	時間	対象	教室内容	定員	参加費
6/30(火) 武道場1にて	①	15:30~16:45	4歳~未就学児	コーディネーション能力をみがき、身体を思い通りに動かす能力を高めます。運動能力を総合的に高めたい方にぴったりのプログラムです。	20名	1,500円(税込)
	②	17:00~18:15	小学1~3年生		20名	

コーディネーション能力とは?

- リズム能力 ●バランス能力 ●反応能力 ●連結能力 ●定位能力 ●識別能力 ●変換能力
- 詳しくはこちら▶

【短期】キッズスイム2日 夏の学校対策にクロール・背泳ぎをきれいに泳げるようにしましょう!

※①②コースは同じ内容です。

日程	コース	時間	対象	教室内容	定員	参加費
5/2(土)~5/3(日) 2日間	①	15:15~16:15	小中学生	・水慣れ(顔つけ、潜る、きれいに浮く、ホッピング、けのび) ・息なしクロール&背泳ぎ ※お子様のレベルに合わせてクラス分けを行います。	40名	3,500円(税込)
	②	16:25~17:25	小中学生		40名	

【短期】キッズスイム1日 はじめての水泳体験におすすめ!

日程	コース	時間	対象	教室内容	定員	参加費
5/5(火)	①	13:15~14:15	3歳~未就学児	・水慣れ(顔つけ、潜る、きれいに浮く、ホッピング、けのび)	30名	1,500円(税込)
	②	14:25~15:25	3歳~未就学児		30名	
5/6(水)	③	13:15~14:15	3歳~未就学児		30名	
	④	14:25~15:25	3歳~未就学児		30名	

あおぞらスポーツ教室(かけこ教室) 遊びを通して速く走るコツを学びましょう!

日程・場所	コース	時間	対象	教室内容	定員	参加費
5/2(土) 井口グラウンドにて	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)	35名	1,000円(税込)
	②	11:00~12:15	小学1~3年生		35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:①②とも6名

健康ウォーキング&スポーツ教室

セントラルスポーツ(株)のインストラクターと一緒に楽しみましょう!

日程・場所	集合・解散	時間	対象	教室内容	定員	参加費
4/30(木) 野川公園	集合/解散 SUBARU 総合スポーツセンター	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	高校生相当年齢以上	40ヘクタールを超える広大な都立公園「野川公園」スポーツセンターから往復8kmのコースをウォーキング。途中、野川公園の広場に【青空ストレッチ教室】を実施します。広い空の下、歩いて動きやすくなった身体をのびのびと動かしましょう。	30名	1,000円(税込)

※雨天の場合は、9:30より屋内で「ストレッチ教室(30分)」のみ実施し、ウォーキングは中止となります。ホームページ等でのお知らせはございません。当日集合時にお知らせいたします。この場合、参加費の50%をご返金いたします。 ※最少催行人員:8名

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日曜日(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

※「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1月の情報となります。

親子相撲

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 / ①9:30~10:30 ②10:45~11:45

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。

日程 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 (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 2/14(土) 2/27(金) 必着	抽選発表日 3/6(金) ※往復はがきの方は、抽選発表日と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)
---------------------------------	---	---	---

①往復はがきでの応募の場合 ※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)	●返信用(裏)	●返信用(表)	●往信用(裏)
85 往復 SUBARU総合スポーツセンター 教室応募係	181100004 三鷹市新川6-37-1	85 返信 希望プログラム名 (曜日時間)	●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

②講座申込システムでの応募の場合 ※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

- ①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①・ヨガ②】【太極拳①・太極拳②】【エアロ50・エアロ60】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。
- ②曜日・時間が同じ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~
- ③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。 ※上記①~③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。
- ④【キッズスイム】に関する注意点
現在「小中学生①」に通われている方で、引き続き、2026年度第1期にお申込みの場合は、同じレベルの「小中学生①」にご応募ください。「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。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。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨教室の内容より、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。
- ⑩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」を必ずご確認の上、ご応募ください。 ※応募者が6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。)

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



「スポーツ教室参加の注意事項」はこちら▶

