

夏の短期教室

- 教室開始時点での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。
- 短期教室・あおぞらスポーツ教室は複数の受講が可能です。

【短期】キッズスイム 夏休み直前の2日間!学校対策にクロールをきれいに泳げるようにしよう!

2日間日程	コース	時間	対象・種目	練習内容	定員	参加費
7/2(木) 7/3(金) 2日間	①	15:30~16:30	3歳~未就学児(水慣れ)	・水慣れ (顔つけ、潜る、きれいに浮く、ポビング、けのび) ・息なしクロール ※お子様のレベルに合わせてクラス分けを行います	35名	3,500円(税込)
	②	16:40~17:40	小中学生(水慣れ~息なしクロール)		35名	
7/4(土) 7/5(日) 2日間	③	11:15~12:15	3歳~未就学児(水慣れ)		35名	
	④	12:25~13:25	小中学生(水慣れ~息なしクロール)		35名	

※応募・正式申込(支払い)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:各6名

あおぞらスポーツ教室 【屋外】運動能力開発教室 人気の発育・発達サポートプログラム☆

日程・場所	コース	時間	対象	練習内容	定員	参加費
9/12(土) 井口グラウンド (三鷹市井口1-6-1)	①	9:00~10:20	4歳~未就学児	体を思い通りに動かす力を高めるための教室です。走る・ジャンプ・反応するなどの色々な動作をおこない、コーディネーション能力をみがきます。また、水鉄砲で楽しみながら運動能力UPも目指します。	30名	1,500円(税込) 水鉄砲プレゼント
	②	10:40~12:00	小学生		30名	

※応募・正式申込(支払い)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:各6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「一時保育ほしのこと」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5月の情報となります。

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



オススオ オリジナルプログラム

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/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@スッカリ 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 11回 13,200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	抽選発表日	正式手続き(支払い)期間	二次募集
5/16(土)~29(金) 必着	6/5(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。	6/6(土)~15(月) 10:00~17:00 ※6/14(日)は、臨時休館日です。※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。	6/19(金) 実施期間 7/6(月)~9/27(日)

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 118110004 SUBARU総合スポーツセンター 教室応募係

三鷹市新川6-37-1

※何も書かないでください

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

●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
 ●教室は何地 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。
 - ②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】【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。
 - ③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~
※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2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①」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。
 - ⑤現在治療・服薬中の方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(ワンコインレス)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、お子様を連れたる教室参加はできません。
 - ⑨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。
 - 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。)

