

SUBARU 総合
スポーツセンター

秋
AUTUMN

オススメ

NEW

LESSON

プログラム

セントラルスポーツ(株)が実施するこの秋にオススメのNEWLESSONプログラムをご紹介します!

運動に最適な「スポーツの秋」新しいことにチャレンジしてみませんか? 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! スケジュールの詳細は裏面をご確認ください。

Presented by
CENTRAL
CENTRAL SPORTS

Lesson
NEW
Program

ガールズ HIPHOP

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プログラムです。姿勢やアイソレーション、リズムの取り方などの基礎から、一つ一つ丁寧にレッスンを行うので、初心者の方も安心してご参加いただけます。
振り付けでは、女性らしい魅力を引き出す動きから、パワフルでかっこいいスタイルまで幅広くチャレンジしていきます。

月曜日 / 19:50~20:50

料金 9回 10,800円(税込)

Lesson
NEW
Program

K-POP ダンス

人気のK-POPソングに合わせて、楽しく踊るプログラムです。覚えやすく可愛い振り付けを中心に、リズムに乗りながら気軽にダンスを楽しめます。

月曜日 / 19:00~19:30

予約の不要な
ワンコインプログラム 1回 500円(税込)

Lesson
NEW
Program

ビューティプロジェクト
【くびれ】

ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指した身体づくりを新提案します。今期のテーマは「くびれ」です。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。

日曜日 / 10:30~11:00

予約の不要な
ワンコインプログラム 1回 500円(税込)

屋外

健康ウォーキング&スポーツ教室

深大寺まで楽しくウォーキング!

目的地	日程	集合・解散	時間	対象	定員	参加費
深大寺 エリア	11/19 (木)	集合:SUBARU総合 スポーツセンター 1階 軽体操室 解散:深大寺	9:30~12:30 ※9:15受付開始 ※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	30名	1,000円 (税込)

教室内容

約1,300年の長い歴史を持つ天台宗の仏教寺院“深大寺”を目的地に散策します。
途中、神代植物公園の芝生で【青空ストレッチ教室】を実施します。

●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ので、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。

●応募・正式手続き(支払い)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二次募集を行います。

●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: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(市役所東)~
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

オススメ
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
① 12:30~13:30
② 13:45~14:45
対象
4歳~小学生のお子様と
18歳以上の保護者
料金
9回 10,800円(税込)

素足でスッキリ
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

【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
8/22(土)
~
9/4(金)
必着

抽選発表日
9/11(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
9/12(土)~20(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
9/25(金)
実施
期間
10/5(月)~
12/20(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)

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】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「小中学生レベルI」に通われている方で、引き続き2026年度第3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。

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。)

「スポーツ教室参加の
注意事項」はこちら↓