CENTRAL SPORTS

スポーツ教室受講生募集！

SUBARU総合スポーツセンター 2026年度第3期 10〜12月教室スケジュール

実施期間 10/5(月)〜12/20(日)

…高齢者・低体力者向けプログラム

キッズ・ベビー 成 人 : 対象

500 ワンコイン パーソナルスイム : 教室

時間 教室名 (対象) 回数 料金 (税込)

時間表記は入室から退室までとなります。

【応募期間について】

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、抽選発表日が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)

Mon 月曜日

プール
- 9:45〜10:30 ベビースイム (6ヶ月〜1歳6ヶ月) 8回 9,600円
- 10:30〜11:15 ベビースイム (1歳4ヶ月〜3歳未満) 8回 9,600円
- 11:40〜12:10 水中ウォーキング 500
- 15:15〜16:15 キッズスイム (幼児:3歳〜) 10回 10,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム (小中学生 レベルI) 10回 10,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム (小中学生 レベルII) 10回 10,000円
- 18:30〜19:00 パーソナルスイム ①3歳〜成人初級 ②小学生〜成人 3,200円/30分

武道場1
- 9:30〜10:30 ワークアウトヨガ 9回 9,000円
- 10:50〜11:50 ZUMBA® 9回 9,000円
- 15:30〜16:30 キッズ体育 (幼児:4歳〜) 9回 10,800円
- 16:30〜17:30 キッズ体育 (小学生) 9回 10,800円
- 17:40〜18:40 運動能力開発スクール (4歳〜小3) 9回 10,800円
- 19:00〜19:30 NEW K-POPダンス 500 9回 10,800円
- 19:50〜20:50 NEW ガールズHIPHOP 9回 10,800円

武道場2
- 9:20〜10:20 健康体操 (60歳以上優先) 10回 8,000円
- 10:50〜11:35 親子体操 (歩行可能な4歳未満) 10回 9,000円

軽体操室
- 12:10〜12:40 バランスボール 500
- 12:50〜13:50 スモールボールビラティス 10回 10,000円
- 14:00〜14:50 フィットネス養生気功 10回 8,000円

多目的体育室
- 10:45〜11:35 元気づくり運動講座 (60歳以上) 10/5・12/7のみ 10:45〜12:15 10回 10,000円

10/5・12/7 小体育室にて

直径20cmほどのスモールボールの不安定さを生かし、効率よく、楽しくビラティスの基礎を行います。

中国伝統の健康法である養生気功を用いた体操です。

人気のK-POPソングに合わせて、楽しく踊ります。

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NEWプログラムです。

Tue 火曜日

プール
- 11:10〜11:55 ベビースイム (6ヶ月〜1歳6ヶ月) 10回 12,000円
- 11:55〜12:40 ベビースイム (1歳4ヶ月〜3歳未満) 10回 12,000円
- 13:15〜13:45 ウキウキアクア 500
- 14:40〜15:40 親子スイム (幼児:3歳〜) 10回 12,000円
- 15:50〜16:50 キッズスイム (幼児:3歳〜) 10回 10,000円

武道場1
- 9:30〜10:30 ZUMBA® 【朝クラス】 10回 10,000円
- 10:50〜11:40 エアロ50 10回 8,000円
- 12:00〜13:00 カラダデトックス 10回 10,000円
- 13:10〜14:10 ヨガ初級 10回 10,000円
- 14:30〜15:00 柔軟性向上ストレッチ NEW 500
- 15:30〜16:30 キッズチア (幼児:4歳〜) 11回 13,200円
- 16:30〜17:30 キッズチア (小1〜小3) 11回 13,200円
- 17:30〜18:30 キッズチア中級 (小1〜3経験者・小4〜中学生) 11回 13,200円
- 19:00〜19:30 ダイエットサーキット 500
- 19:50〜20:50 ZUMBA® 【夜クラス】 10回 10,000円

小体育室
- 9:30〜10:30 ファンクショナルビラティス 10回 10,000円
- 10:50〜11:50 初中級ステップ 10回 10,000円
- 12:30〜13:30 ビラティス 10回 10,000円
- 13:45〜14:45 初心者HIPHOP 10回 12,000円
- 15:30〜16:30 ジュニアHIPHOP (幼児:4歳〜) 10回 12,000円
- 16:40〜17:40 ジュニアHIPHOP (小中学生) 10回 12,000円

多目的体育室
- 10:00〜11:00 素足deスッキリ健康体操 10回 12,000円

足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促します。がんばらないエクササイズで体内浄化しましょう。

①・②同様のレッスン内容となります。

Wed 水曜日

プール
- 13:00〜13:30 NEW マンスリースイム 500
- 13:40〜14:20 AQUAスプラッシュ 11回 9,700円
- 14:50〜15:50 キッズスイム (幼児①:3歳〜) 11回 11,000円
- 15:50〜16:50 キッズスイム (幼児②:3歳〜) 11回 11,000円
- 16:50〜17:50 キッズスイム (小中学生 レベルI) 11回 11,000円
- 17:50〜18:50 キッズスイム (小中学生 レベルII) 11回 11,000円
- 19:00〜20:30 ジュニア上級練習会 (小中高生 レベルI) 参加条件あり 500

18:50〜19:20 パーソナルスイム (3歳〜成人初級) 3,200円/30分

武道場1
- 15:30〜16:30 キッズ体育 (幼児:4歳〜) 10回 12,000円
- 16:30〜17:30 キッズ体育 (小学生) 10回 12,000円

体育室
- 18:00〜18:30 ボディメイクトレーニング 500
- 18:40〜19:30 骨格リセット 10回 8,000円
- 19:50〜20:50 初心者HIPHOP 10回 12,000円

軽体操室
- 9:30〜10:30 太極拳① 11回 11,000円
- 10:40〜11:40 体よみがえる気功 11回 11,000円
- 12:10〜13:10 太極拳② 11回 11,000円
- 13:20〜14:20 初心者ジャズダンス 11回 13,200円
- 14:30〜15:00 ボールdeリラックス 500
- 15:30〜16:30 キッズダンス (小学生 レベルI) 12回 14,400円
- 16:30〜17:30 キッズダンス (小学生 レベルI) 12回 14,400円
- 17:30〜18:30 NEW キッズダンス (小学生 レベルII) 12回 14,400円
- 18:40〜19:40 ZUMBA® 11回 11,000円
- 19:50〜20:50 ヨガ初級 11回 11,000円

小体育室
- 9:30〜10:30 骨盤調整ストレッチ 10回 10,000円
- 10:40〜11:30 腰痛・膝痛予防体操 10回 8,000円

足踏み運動など素足の感触を楽しみながら健康づくりをします。

①・②同様のレッスン内容となります。

①・②同様のレッスン内容となります。

10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月クロール

①・②同様のレッスン内容となります。

ボールを使用して、身体の中心部分であるコアを調整し、動きやすい身体を目指すプログラムです。

Thu 木曜日

プール
- 11:10〜11:50 アクアウォーク&トレーニング 11回 9,700円
- 12:00〜12:30 初めてバタフライ 500
- 15:15〜16:15 キッズスイム (幼児:3歳〜) 11回 11,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム (小中学生 レベルI) 11回 11,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム (小中学生 レベルII) 11回 11,000円
- 18:20〜18:50 パーソナルスイム ①3歳〜成人初級 ②小学生〜成人 3,200円/30分 NEW

武道場1
- 9:40〜10:40 チェア・エクササイズ 11回 11,000円
- 11:00〜11:30 エアロ30 500
- 11:50〜12:50 ZUMBA® 11回 11,000円
- 13:10〜14:10 スムースモーション 11回 11,000円
- 14:45〜15:30 キッズ体育 (幼児:3歳児のみ) 11回 9,900円
- 15:30〜16:30 キッズ体育 (幼児:4歳〜) 11回 13,200円
- 16:30〜17:30 キッズ体育 (小学生) 11回 13,200円

武道場2
- 9:30〜10:30 初めてヨガ 11回 11,000円
- 11:00〜11:45 親子体操 (歩行可能な4歳未満) 11回 9,900円

小体育室
- 15:00〜16:00 ジュニアHIPHOP (幼児:4歳〜) 11回 13,200円
- 16:00〜17:00 ジュニアHIPHOP (小中学生) 11回 13,200円
- 17:00〜18:00 ジュニアHIPHOP中級 (小1〜3経験者・小4〜中学生) 11回 13,200円

体育室
- 19:00〜19:50 初級ステップ 11回 8,800円
- 20:00〜21:00 ピラティス 11回 11,000円

Fri 金曜日

プール
- 11:00〜11:40 アクアダンス 11回 9,700円
- 12:00〜12:40 NEW 初級バタフライ 11回 9,700円
- 15:15〜16:15 キッズスイム (幼児:3歳〜) 11回 11,000円
- 16:15〜17:15 キッズスイム (小中学生 レベルI) 11回 11,000円
- 17:15〜18:15 キッズスイム (小中学生 レベルII) 11回 11,000円
- 18:15〜21:00 パーソナルスイム 18:15〜18:45 NEW ⑦小学生〜成人 18:45〜19:15 NEW ⑧小学生〜成人 19:25〜20:25 初めて水泳 11回 11,000円
- パーソナルスイム (3歳〜成人 ①〜⑥) 3,200円/30分

武道場1
- NEW 9:30〜9:35 三鷹体操 無料
- 9:40〜10:30 初級ステップ 9回 7,200円
- 10:45〜11:45 ワークアウトヨガ 9回 9,000円
- 12:10〜13:10 ファンクショナルビラティス 10回 10,000円
- 13:20〜14:00 FIT Fun 10回 7,000円
- 14:10〜14:50 簡単ストレッチ 10回 7,000円

小体育室
- 15:30〜16:30 キッズ体育 (幼児:4歳〜) 10回 12,000円
- 16:30〜17:30 キッズ体育 (小学生) 10回 12,000円
- 18:10〜19:00 フィールヨガ 10回 8,000円
- 19:10〜19:40 ボディメイクトレーニング 500
- 19:50〜20:50 ZUMBA® 10回 10,000円

軽体操室
- 18:40〜19:40 ヨガ中級 9回 9,000円
- 19:55〜20:55 姿勢改善コンディショニング 9回 9,000円

①・②同様のレッスン内容となります。

Sat 土曜日

どなたでも、予約なしでご参加いただけます！

プール
- 11:10〜11:55 ベビースイム (6ヶ月〜1歳6ヶ月) 9回 10,800円
- 11:55〜12:40 ベビースイム (1歳7ヶ月〜3歳未満) 9回 10,800円
- 13:00〜14:00 キッズスイム (幼児①:3歳〜) 9回 9,000円
- 14:00〜15:00 キッズスイム (幼児②:3歳〜) 9回 9,000円
- 15:00〜16:00 キッズスイム (小中学生 レベルI) 9回 9,000円
- 16:00〜19:20 パーソナルスイム (3歳〜成人 ①〜⑪) 3,200円/30分
- 17:00〜17:30 NEW パーソナルスイム ⑫小学生〜成人
- 19:30〜20:30 初中級ベーシックスイム 5回 5,000円

武道場2
- NEW 9:40〜10:40 ヨガ初級 8回 8,000円
- 10:50〜11:50 ビラティス 8回 8,000円

①・②同様のレッスン内容となります。

本物の土俵で相撲の基本動作を学ぶクラスです。親子でスキンシップしましょう。

本格的な格闘技動作を楽しく行うプログラムです。10/31のみ軽体操室 12/5のみ武道場1

10/31のみ軽体操室 12/5のみ武道場1

多目的体育室
- 12:30〜13:30 親子相撲① (4歳〜小学生) 9回 10,800円
- 13:45〜14:45 親子相撲② (4歳〜小学生) 9回 10,800円

体育室
- 12:10〜13:00 エアロ50 8回 6,400円

10/31のみ軽体操室 11/28、12/5のみ武道場1

- 13:50〜14:30 ダンスWAVE 7回 4,900円
- NEW 14:50〜15:50 ファイトアタック 7回 7,000円
- 16:10〜16:40 ボディメイクトレーニング 500
- 16:50〜17:50 ZUMBA® 7回 7,000円

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！

パーソナルスイム

事前予約制

ご要望に沿った30分間の個人指導！

3,200円/30分

8/22(土) 10:00〜予約受付

前日までにお電話または1階プール受付にてご予約ください。

キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは1,000円 頂戴します。

Sun 日曜日

プール
- 11:00〜11:30 水中ウォーキング 500
- 14:15〜15:15 キッズスイム (小中学生 レベルI) 9回 9,000円
- 14:15〜15:15 キッズスイム (小中学生 レベルII) 9回 9,000円
- 16:00〜17:30 ジュニア上級練習会 (小中高生 レベルI) 参加条件あり 500
- 17:30〜19:00 ジュニア上級練習会 (小中高生 レベルII) 参加条件あり 500

軽体操室
- 9:30〜10:20 エアロ50 6回 4,800円
- 10:30〜11:00 NEW ビューティプロジェクト【くびれ】 500 6回 4,200円
- 11:10〜11:50 FIT Fun 6回 4,200円

①・②同様のレッスン内容となります。

体育室
- 9:30〜10:20 フィールヨガ 7回 5,600円
- 10:40〜11:40 ジュニアバレエ (幼児①:4歳〜) 7回 8,400円
- 11:45〜12:45 ジュニアバレエ (幼児②:4歳〜) 7回 8,400円
- 13:20〜14:20 ジュニアバレエ (小中学生) 7回 8,400円
- 14:30〜15:30 成人バレエ (初級) 7回 9,100円
- 15:40〜16:40 成人バレエ (初中級) 7回 9,100円

体育室レッスン全てが12/6のみ小体育室

必ずご確認の上、ご応募ください！

スポーツ教室参加の注意事項

プール利用の注意事項

◆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

500 COIN

1回500円のお気軽レッスン！

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)

プール スタジオ

日程などの詳細はこちらをご覧ください！

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。

日程などの詳細はこちらをご覧ください！

参加条件 水曜日・日曜日レベルI…50mクロールのタイムが45秒99より速い方 日曜日レベルII…50mクロールのタイムが33秒99より速い方