

SUBARU総合スポーツセンターをご利用ください

同センター ☎0422-45-1113

各事業の詳細は同センターホームページ(各記事近くのQRコード)でご確認ください。

手ごろな料金でご利用いただけます!

市内料金(市内に在住・在学・在勤の方、調布市在住の方)と、市外料金があります。支払いは現金のほか、市内料金の方は「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」(下記)によるチャージ払いもできます。

		プール	トレーニング室	ランニング走路
市内料金 2時間 (1時間)	大人	400円 (200円)		150円 (80円)
	70歳以上	300円 (150円)		110円 (60円)
	小・中学生	100円 (50円)	—	50円 (30円)
市外料金 2時間 (1時間)	大人	600円 (300円)		250円 (130円)
	小・中学生	150円 (80円)	—	100円 (50円)

※利用時間を越えた場合、1時間ごとに超過料金がかかります。
なお、超過時間が1時間に満たない場合でも1時間扱いになります。

【市内料金の方】便利なICカードで入退場や施設利用・講座受講料の支払いができます

「スポーツ・生涯学習個人利用市民カード」は、チャージ(2万円まで)や回数券機能が付いたICカードで、施設の利用料金や講座受講料などの支払いができます。



◆カードの新規交付

- 📅 開館日の午前9時～午後9時30分
- 📍 元気創造プラザ1階総合案内
- 📄 本人確認書類、交付申請書



◆ICカードの使い方



SUBARU総合スポーツセンターのプール、トレーニング室、ランニング走路、種目別個人開放の利用は、チャージまたは回数券購入済みのカードを機器にタッチするだけで利用できます。



現金での支払いやチャージなどは券売機で行えます。

多彩な「スポーツ教室」を開講!

ピラティスや健康体操、スイミングなど、運動が苦手な方でも楽しく参加できる約100教室を開講しています。入会金は不要で3カ月ごとの募集なので、手軽に始められます。受付中のスポーツ教室やワンコインプログラムの詳細はホームページ、または同センターで配布しているチラシ(右記QRコード)でご確認ください。



◆【応募受付中】第3期(10～12月)スポーツ教室

📅 9月5日(火)(必着)までに往復はがきに必要事項(15面参照)、希望のクラス・曜日・時間、教室を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1SUBARU総合スポーツセンター教室応募係」、または元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選。結果は9月8日(金)に発表)
※第4期(1～3月)の募集は11月を予定しています。



◆【申込不要】1回500円の「ワンコインプログラム」

📅 いずれも開始1時間前から整理券を配布(スタジオプログラムは地下1階受付、プールプログラムはプール受付で配布)

秋(10～12月)のおすすめワンコインプログラム

👴シニア向け

- **水中ウォーキング** 水の浮力や抵抗を利用して、さまざまな歩き方を紹介します。
- 📅 月曜日正午～午後0時30分、日曜日午前11時～11時30分

👶初心者向け

- **姿勢改善コンディショニング** 筒状のストレッチポールを使用したストレッチと簡単なエクササイズで、本来の自然な姿勢を取り戻します。
- 📅 水曜日午後2時10分～2時40分
- **ボディメイクトレーニング** 自分の体重を利用した筋力トレーニングを行います。
- 📅 土曜日午後4時10分～4時40分

👶初心者・シニア向け

- **ストレッチポールエクササイズ** ストレッチポールを使用し、肩甲骨や背骨などをほぐします。肩こり、腰痛でお悩みの方などにお薦めです。
- 📅 日曜日午前10時～10時30分

親子運動遊び体験

「親子でチャレンジ! 元気と健康をゲットしよう」

日本女子体育大学監修の講座です。保護者向けの幼児期の身体活動についての講義やお子さんの運動能力測定、自宅でも簡単にできる運動遊びを行います。



- 🏠 公財三鷹市スポーツと文化財団
- 📅 10月21日(土)午後1時～3時(雨天決行)
- 👤 市内の年中・年長児と保護者30組
- 📍 同センター、日本無線中央広場ほか
- 👕 室内履き、下足入れ、ふた付きの飲み物、動きやすい服装
- 📅 9月6日(水)～20日(水)に元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

「種目別個人利用」もご利用ください

◆卓球・バドミントン・バスケットボール(種目別個人開放事業)

種目ごとに設定された日時にメインアリーナやサブアリーナを利用できます。

👤 3歳以上(小学3年生までは保護者(18歳以上)同伴。小学4年～中学生の午後6時以降の利用は保護者の送迎が必要です)



◆利用受付(開放開始時間の20分前から)

市内料金 3時間			市外料金 3時間	
大人	70歳以上	小・中学生	大人	小・中学生
400円	300円	100円	600円	150円

※バドミントンの利用グループが多いときは、当日抽選を行います。

◆ちょっと珍しい個人利用も! 弓道場・アーチェリー場

三鷹市がホストタウンになっているチリの選手が東京2020パラリンピックでアーチェリーの練習に使った施設です。高校生相当年齢以上の方が利用できます。

※利用の際は認定登録が必要です。条件などの詳細は、同センターホームページでご確認ください。



半屋外式の弓道場(写真左)とアーチェリー場(写真右)



市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。