【2026年度　第4期】

アクアウォーク＆トレーニング



1. 教室内容・指導方針　　<強度　★☆☆>

シンプルな有酸素運動（歩く、走る、跳ぶ）と筋力トレーニングを交互に行い、
体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。音楽に合わせる必要がないので、
周りの目を気にせず、自分のペースで行うことができます。

★担当　　*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。



千葉（ちば）
セントラルスポーツ所属IR

お客様の声

腰痛が改善され、日々の生活に張りができました！

歩行が楽になり、足がつらくなくなりました。

2. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	受講料	場所（会場）
木曜日	高校生相当年齢以上	11:10～11:50	1	7・14・21・28	11回	9,700	プール 開始15分前から受付を開始いたします。
			2	4・11・18・25			
			3	4・11・18			

◎ 記載している時間は、プールへの入水～退水までの時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

3. 服装と持ち物

・水着、スイムキャップ、タオル
・水分補給が必要な方は、ペットボトルもしくは、水筒などキャップ付の物のみ
　プールサイドに持ち込み可能です。（ビン・缶はプールサイドへの持ち込み不可）
　お飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。
※タオルはプールサイドまでご持参下さい。
　レッスン終了後は、タオルで身体を拭いてからロッカーにお戻りください。

4. スポーツ教室の参加について

4期 （1月～3月実施） 申込	応募受付期間 11月14日(土)～27日(金)必着 「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。観覧席からご自由にご見学ください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてお申込み下さい。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
2027年度第1期	2027年度第1期(4月～6月実施)募集告知は2月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

SUBARU総合スポーツセンター　TEL　0422-45-1113