

## ◇フィットネスプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

**すばすたプログラム** すばすた会員限定のプログラム。

**週間プログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。

**誰でもプログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。

**スタディプログラム** すばすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディショニングを整えることを中心としたプログラム。

## 【9月スケジュール】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場 講師 休講日					9:10~9:45 ソフトモーニングヨガ スタジオ(1階) 坂詰	
会場 多目的室(5階)	9:50~10:40 リズムエクササイズ I かんたんストレッチ	10:00~10:50 期間限定 エアロビクス	10:00~10:50 ヘルシー体操 柔道場(2階)	10:40~11:30 モーニングピラティス スタジオ(1階)	10:00~10:50 姿勢改善ピラティス スタジオ(1階)	10:00~10:50 モーニングヨガ スタジオ(1階)
会場 SEIHO 休講日 18日	白石	清奈	SEIHO	福田	山村 23日	坂詰
会場 柔道場(2階)	11:00~11:45 リラックスヨガ	11:10~12:00 ストレッチヨガ II	11:00~11:50 コンディショニングヨガ	11:10~12:00 ほぐしヨガ 柔道場(2階)	11:00~11:50 バーチャルレッスン (メガダンス) スタジオ(1階)	
会場 SEIHO 休講日 18日	白石	明日美	SEIHO			
会場 講師 休講日			13:15~14:05 すっきりストレッチ 多目的室(5階)			
会場 スタジオ(1階)	14:00~14:50 ヨガブレイク	14:30~15:20 かんたんピラティス	14:30~15:20 ヨガフィット	14:30~15:20 はつらつ体操 多目的(5階)	14:30~15:20 ステップエクササイズ スタジオ(1階)	14:15~15:15 リフレッシュ体操 集会室C(4階)
会場 講師 休講日 18日	北川	友野	清奈	久保田	川村 23日	
会場 スタジオ(1階)	15:00~15:50 ストレッチヨガ I			15:40~16:30 リフレッシュヨガ スタジオ(1階)	15:30~16:20 マイセルフボディケア 集会室C(4階)	15:00~15:50 期間限定 ジャズダンス スタジオ(1階)
会場 講師 休講日 18日	明日美			明日美	川村	高田
会場 多目的室(5階)	16:00~17:00 カラダのトリセツ					
会場 古川 6日 20日						
会場 スタジオ(1階)	18:40~19:30 ズンバSP	18:30~19:20 リズムエクササイズ II	18:30~19:20 バレトンSP	18:50~19:40 ペリーダンス エクササイズ	18:50~19:40 スタジオ(1階)	
会場 講師 休講日 19日	高田	会場・週替り	高田	河合		
会場 多目的室(5階)	19:00~19:50 ダンスエクササイズ	19:50~20:40 ボディシェイプアップ	19:40~20:20 ズンバ [第1・3] バレトン [第2・4]	19:40~20:30 キックボクシング エクササイズ	19:40~20:30 会場・週替り 高田	
会場 桐本 休講日 18日	高田		川村			
会場 多目的室(5階)	20:00~20:40 整いストレッチ	20:40~20:40 カラダリセット		20:00~20:40 ナイトヨガ		
会場 講師 休講日 18日	第1多目的ルーム (7階)	古川		スタジオ(1階)		
				阪本		

## ◇プールプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

**すばすたプログラム** すばすた会員限定のプログラム。

**週間プログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。

**誰でもプログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。

**個人開放プログラム** 初心者の方、対象のプログラム。個人利用(プール)の利用料金で参加できます。

## 【9月スケジュール】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師 休講日						11:00~11:50 フィンスイム 隔週講師 20日・24日
会場 白石 19日						12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者 20日・24日
会場 深田 19日						13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者 20日・24日
会場 木村 23日						14:00~14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者 20日・24日
会場 木村 23日						15:00~15:50 水中エクササイズ 木村 23日
会場 五十嵐 18日				15:00~15:50 4泳法《基礎》 キレイに泳ごう背泳ぎ 4泳法《中級》 櫻田 19日		15:00~15:50 4泳法《上級》 キレイに泳ごう水泳指導 水連指導者 20日・24日
会場 深田 19日						16:00~16:50 小学生 初心者水泳指導 水連指導者 20日・24日
会場 木村 23日						16:00~16:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者 20日・24日
会場 大川原 23日						18:00~18:50 キレイに泳ごう平泳ぎ テクニクススキルアップ 木村 19日
会場 木村 23日						18:00~18:50 アクアウォーキング 4泳法《中級》 木村 深田 大川原 23日
会場 木村 23日						19:00~19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村 6日・13日・20日
会場 木村 6日・13日・20日						19:00~19:50 キレイに泳ごうクロール 木村 水連指導者 6日・13日・20日
会場 木村 6日・13日・20日						20:00~20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村 水連指導者 6日・13日・20日

※注意1 → 小学生は『小学生水泳検定』に合格していない場合、1人だけのご利用ができません。未合格者は、保護者とマンツーマンで1コースをご利用ください。

※注意2 → 初心者水泳指導を開始して10分後に参加者が0人の場合、プールご利用の希望者はワンポイントレッスンを受けることが可能です。

※注意3 → 土曜日の14:00~14:50【水中エクササイズ】月曜日の16:00~16:50【アクアシェイプ】実施中は、1コースのウォーキングコースはご利用できません。

※「水中エクササイズ・アクアシェイプ」に関して：参加希望者が定員(20名)を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。

☆フィットネス&プールプログラム対象年齢☆  
15才以上。中学生は対象外とさせていただきます。



## ◇プールプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

すぼすたプログラム						
	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
月	4泳法<基礎>	月曜 / 15:00~	50分	☆	25mが泳げる人が他の種目にもチャレンジするためのクラス	10名
水・金	4泳法<中級>	水曜 / 15:00~	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	10名
		金曜 / 18:00~	50分	☆☆		10名
金	4泳法<上級>	金曜 / 15:00~	50分	☆☆☆	泳法が25m泳げる人向けのクラス	10名
月	キレイに泳ごう平泳ぎ	月曜 / 18:00~	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラス。平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
火	キレイに泳ごう背泳ぎ	火曜 / 15:00~	50分	☆	12.5m以上泳げる人向けのクラス。背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
木	キレイに泳ごうクロール	木曜 / 19:00~	50分	☆	12.5m以上泳げる人向けのクラス。クロールを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
土	キレイに泳ごうバタフライ	土曜 / 18:00~	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラス。バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
火・日	フィンスイム	火曜 / 16:00~ 日曜 / 11:00~	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラス。フィンを使用して楽しく泳ぐ方向け。	10名

## 週間プログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
土	水中エクササイズ	土曜 / 14:00~	50分	☆	陸上ではきつい運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン♪ 筋トレ要素を取り入れてお腹・腕をシェイプアップ	20名

※【水中エクササイズ】参加希望者が定員(20名)を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。

## 誰でもプログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
月	アクアシェイプ	月曜 / 16:00~	50分	☆	陸上ではきつい運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン♪ ポワササイズを取り入れてお腹・腕をシェイプアップ	20名
火	テクニックスキルアップ	火曜 / 18:00~	50分	☆☆	各種目に必要なテクニックを練習するクラス。	10名
水	はじめ水泳	水曜 / 13:00~	50分	☆	水慣れから12.5mを泳げるようになるためのクラス。初めての方でも大歓迎です。	10名
木	アクアウォーキング	木曜 / 18:00~	50分	☆	水中で自分に合った負荷で行う水中運動プログラム。水に顔をつけません。 水の特性「浮力・水圧・水温・抵抗」を使って運動をしましょう！	15名

※【アクアシェイプ】参加希望者が定員(20名)を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。

## 個人開放プログラム

	プログラム名	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
初心者水泳指導①	小学生検定②	火曜 13:00~/14:00~	50分	☆	①15歳以上の方を対象に25m泳げない方の基礎指導を行います。 ②小学生を対象に50m(種目:クロール・平泳ぎ)で泳げる、 水中ジャンプ移動ができるかのチェックを行い、合格すると1人で 遊泳が可能となります。※各時間の開始時間より10分程度で行います。	10名
		水曜 19:00~/20:00~	50分	☆		10名
		木曜 13:00~/14:00~	50分	☆		10名
		金曜 19:00~/20:00~	50分	☆		10名
		土曜 12:00~/13:00~	50分	☆		10名
		日曜 15:00~/16:00~	50分	☆		10名
		土曜 15:00~/16:00~	50分	☆☆	12.5m以上泳げる小学生にステップアップの指導を行います。	5名
		日曜 12:00~/13:00~	50分	☆	水慣れ程度の小学生を対象にステップアップの指導を行います。	5名
小学生初心者水泳指導						

※参加希望者が定員(5名)を超える場合、当日、開始10分前にプールサイドにて抽選となります。(30分前より名簿記入開始)

## ★プールプログラム★

・プログラム開始【10分前】には水着に着替え、スイムキャップ、ゴーグルを持って、プールサイドまでお越しください。

## ◇◆◇お知らせ ◇◆◇

### 2 week体験

**特典1：**トレーニングルーム・プール・各種個人利用（卓球・柔道・空手・剣道・相撲・弓道・アーチェリー・バスケ・バー・バドミントン）利用料0円

ゴルフレンジは除く

**特典2：**会員限定フィットネス・プールプログラム・スタディープログラム 参加料0円

スタディープログラムの材料費はお支払い頂きます。

**特典3：**アパレル商品など会員割引あり！！

2週間（休館日を除く14日間） 区民：1,000円/区外：1,500円

※本入会時割引特典もあります

## ◇フィットネスプログラム◇

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

## すぼすたプログラム

すぼすた会員限定のプログラム。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シユーズ
月	ヨガブレイク	50分	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違う月曜日の午後をブレイクでエネルギー充電！	15名	なし
	ストレッチヨガ I	50分	☆	日常では動かさない筋肉にアプローチしたり、体をじっくりストレッチするクラスです！	15名	なし
火	ズンバ S P	50分	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲。カロリーをたくさん消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名	あり
	コンディショニングヨガ	50分	☆	ヨガのポーズや呼吸法を丁寧に行い心身を整えます。	15名	なし
水	ヨガフィット	50分	☆☆	ヨガのポーズを流れるように組み合わせ、有酸素効果も得ながらリフレッシュ！	15名	なし
	バレトン S P	50分	☆☆☆	テーマを決めて、バレトンのエクササイズを行いたい体に近づけていくクラスです。	15名	なし
木	キックボクシングエクササイズ	50分	☆☆☆	キックボクシングでスマッシュアップ・シェイプアップ！	15名	あり
	モーニングピラティス	50分	☆	背骨をきれいに配列させることで焦点をおき、朝からスッキリ快適に！！	15名	なし
金	ステップエクササイズ	50分	☆☆	ステップ台を使ってのエクササイズ、有酸素運動です！	15名	あり
	リフレッシュヨガ	50分	☆	ヨガの深い呼吸で心も体もリフレッシュ！	15名	なし
土	ペリダンスエクササイズ	50分	☆☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ！	15名	なし
	ナイトヨガ	40分	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラックスと明日に向けての再生を促すヨガクラス！	20日・24日	なし
日	姿勢改善ピラティス	50分	☆	体の芯の筋力アップでしなやかで均整のとれたボディラインを目指します！	15名	なし
	ソフトモーニングヨガ	35分	☆	日曜日の朝だから早起き！一日をスッキリ快適に、たっぷりと呼吸をしてほぐしていましょう。	15名	なし
	モーニングヨガ	50分	☆	心地よい太陽礼拝ポーズを取り入れながら、程よいエネルギーを生み出し、無理なくアーサナ（ポーズ）と向き合っていきます。充実した日曜日を過ごしたい方にオススメ！	15名	なし

## 週間プログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シユーズ
月	リズムエクササイズ I	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤を立体的に動かして、深層の筋肉を使うことができます。 音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	18名	あり
		50分	☆		25名	なし
		40分	☆☆		20日・24日	あり
火	かんたんストレッチ	50分	☆	全身ストレッチ！（ストレッチ、リラクゼーション、健康体操、足裏マッサージ）	25名	なし
	かんたんピラティス	50分	☆	若々しい・美しい身体に！ピラティス（ボール、スティックなど）・リラクゼーション	25名	なし
	ボディシェイプアップ	60分	☆☆	全身の筋力バランスを整えながら、楽しく身体を動かそう！ 有酸素運動・体幹エクササイズ・サーフィットトレーニング・リラックス法	15名	下記・参照
水	リズムエクササイズ II	50分	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤を立体的に動かして、深層の筋肉を使うことができます。 音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう！	15名	下記・参照
		60分	☆☆☆		20日・24日	あり
		60分	☆☆☆		※開催する諸室のスペース確保が難しいため、運動強度に合わせて、定員18名といたします。※密集を避けるため、今後の状況によって変更する場合がございます。ご理解ください。	

## 誰でもプログラム

すぼすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。