

◆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

	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«中級»	月曜 / 15:00~	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	10名
水	4泳法«上級»	水曜 / 15:00~	50分	☆☆☆	泳法が25m泳げる人向けのクラス	10名
金	4泳法«基礎»	金曜 / 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

週間プログラム

	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
土	水中エクササイズ	土曜 / 14:00~	45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♪ ボクササイズを取り入れた水中エクササイズでお腹・腕をシェイプアップ	15名

誰でもプログラム

	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	NEW キレイに泳ごう背泳ぎ	月曜 / 18:00~	50分	☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
火	NEW キレイに泳ごう平泳ぎ	火曜 / 15:00~	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け。	10名
木	テクニクススキルアップ	木曜 / 19:00~	50分	☆☆	各種目に必要なテクニクドリルを中心に練習するクラス。(隔週)	10名
	アクアウォーキング	木曜 / 19:00~	45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！(隔週)	10名

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	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	小学生初心者水泳指導 «12.5m泳げる対象»	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	小学生初心者水泳指導 «水慣れ対象»	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

★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◆◆

7月より、期間限定で すばすたちよだ『2WEEK会員』を、募集しています。是非、この機会にお試しご入会ください。
特典として、①すばすた会員限定プログラムへの参加 / ②トレーニングルーム利用 / ③プール利用 / ④各個人開放参加
2週間、すばすたちよだ会員としての特典をご利用できます。
料金 → 区民・区民高齢者 ¥1,000(税込) / 一般 ¥1,500(税込)
※通常、1ヵ月会費 → 区民 ¥4,000(税込) / 区民高齢 ¥3,000(税込) / 一般 ¥5,000(税込)

2WEEK会員から、本会員への切り替えも可能！！
割引期間中に本入会したら最初の月会費から2WEEK会員の金額を差し引きます。

【対象期間】
2WEEK会員入会 7月1日(金)~9月30日(金)
本会員切替割引適応期間 ~10月31日(月) ※今期間の2WEEK会員入会者に限ります。

◆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。

すばすたプログラム

すば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	シューズ
月	ヨガブレイク	50分	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違った月曜日の午後をブレイクヨガでエネルギーチャージ！	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
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
木	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なりたい体に近づけていくクラスです	15名	なし
	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タミナアップ・シェイプアップ！	15名	あり
金	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に焦点をおき、朝からスッキリ快適に！！	15名	なし
	ベリー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クゼーションと明日に向けての再生を促すヨガクラス！	15名	なし
土	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
日	ソフトモーニングヨガ	35分	☆	日曜日の朝だから早起きを！一日をスッキリ快適に、たっぷり呼吸をしてほくしていきましょう。	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、無理なくアサナ(ポーズ)と向き合っています。充実した日曜日を過ごしたい方にオススメ！	15名	なし
	かんたんエアロピクス	60分	☆☆	シンプルなお動作で気持ちよく汗をかく有酸素系エクササイズプログラムです。	15名	あり

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。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
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
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	40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・サーキットトレーニング・リラクゼーション	15名	あり
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
	第1週目：集会室C あり / 第2週目：剣道場 なし / 第3週目：柔道場 なし / 第4週目：剣道場 なし					
木	ヘルシー体操	50分	☆	体力・健康・美容を維持！(健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ)	25名	なし
	はつらつ体操	50分	☆	転倒予防・姿勢矯正！(健康体操、足裏マッサージ、ストレッチ、リラクゼーション)	15名	なし
金	ステップエクササイズ	50分	☆☆	ステップ台を使っのエクササイズ、有酸素運動です！	15名	あり
土	リフレッシュ体操	60分	☆☆☆	体力・運動能力向上！(ウォーキング、ランニング、エアロピクス、サーキットなど)	15名	あり
※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15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

すば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	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
月	ビューティ体操	45分	☆	体力・健康・美容を維持！(健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ)	25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
	ダンスエクササイズ	40分	☆☆	ダンスの要素を組み込んだエクササイズプログラム。	15名	あり
火	ストレッチヨガ II	50分	☆	ストレッチを組み入れることで、筋肉への意識の集中を高めて無理なく行うヨガです！	25名	なし
水	NEW エアロピクス	50分	☆	有酸素系のエクササイズプログラム。はじめての方におすすめです。	15名	あり
	すっきりストレッチ	50分	☆	基本的なストレッチ運動を身に付けることができます。スッキリしてみませんか？	15名	なし
	NEW 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正しい心身を整えます。	15名	なし
	ズンバ・バレトン ※週替わり	40分	☆☆ ☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！ ヨガとバレエとエアロピクスを融合したプログラム	15名	下記・参照
第1週目：集会室C あり / 第2週目：剣道場 なし / 第3週目：柔道場 なし / 第4週目：剣道場 なし						
木	ほぐしヨガ	50分	☆	カラダをほぐしながらの効果的なストレッチを体験してみませんか？	15名	なし
金	ソフトヨガ	50分	☆	たっぷり呼吸をしながら身体全体をゆっくりほくしていきましょう。	15名	なし
	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	マイセルフボディケア	45分	☆	静と動のストレッチやセルフマッサージを行い、体幹を意識したボディバランスを整える。	15名	なし

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中心としたプログラム。

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
火	カラダリセット	60分	☆	【8月のテーマ】胃腸の働きを整えよう	15名	あり
水	カラダのトリセツ	60分	☆	【8月のテーマ】後屈から腰を守る方法	15名	あり

★フィットネスプログラム★
・整理券は、各プログラム開始【30分前~10分後】まで、1階カウンターにて配布します。定員数設定あります。
・入場券は、各担当プログラム講師へお渡しください。



千代田区立スポーツセンター
☎03-3256-8444