

◆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。

【12月スケジュール】

11月25日作成

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場					9:30～10:20 ソフトヨガ 多目的室(5階)		9:10～9:45 ソフトモーニングヨガ スタジオ(1階)
講師					SEIHO		雨宮
休講日							
会場	10:00～10:50 リズムエクササイズⅠ 多目的室(5階)	10:00～10:50 かんたんストレッチ 剣道場(2階)	10:00～10:50 エアロピクス 多目的室(5階)	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)
講師	鳥羽	雨宮	中土	鳥羽	福田	山村	雨宮
休講日	19日						
会場	11:10～11:55 ビューティ体操 柔道場(2階)	11:10～12:00 ストレッチヨガⅡ 剣道場(2階)		11:10～12:00 ほぐしヨガ 柔道場(2階)			11:05～12:05 かんたんエアロピクス スタジオ(1階)
講師	鳥羽	雨宮		SEIHO			雨宮
休講日	19日						
会場			13:00～13:50 すっきりストレッチ 多目的室(5階)				
講師			石川				
休講日							
会場	14:00～14:50 ヨガブレイク スタジオ(1階)	14:30～15:20 かんたんピラティス 剣道場(2階)	14:30～15:20 ヨガフィット スタジオ(1階)	14:30～15:20 はつらつ体操 多目的室(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)	← 3日のみ 第3集会室(8階)
講師	明日美	北川	友野	中土	久保田	川村	
休講日	19日						
会場	15:00～15:50 ストレッチヨガⅠ スタジオ(1階)		15:40～16:30 コンディショニングヨガ 柔道場(2階)		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)	← 3日のみ 第3集会室(8階)
講師	明日美		明日美		明日美	川村	
休講日	19日						
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階)				◇年末年始のお休みについて◇ 12月29日(木)～1月3日(火)まで 休館となります。 お間違いないように！！
講師			古川				
休講日			7日・21日				
会場		18:40～19:30 ズンバSP スタジオ(1階)	18:30～19:20 リズムエクササイズⅡ 会場・週替り	18:30～19:20 バレートンSP スタジオ(1階)	18:50～19:40 ベリーダンスエクササイズ スタジオ(1階)		
講師		高田	高田	高田	河合		
休講日							
会場	19:00～19:50 ダンスエクササイズ 多目的室(5階)	19:50～20:40 ボディシェイプアップ 多目的室(5階)	19:40～20:20 ズンバ [第1・3] バレートン [第2・4] 隔週開催 会場・週替り	19:40～20:30 キックボクシングエクササイズ スタジオ(1階)			
講師	桐本	高田	高田	川村			
休講日	19日						
会場	20:00～20:40 整いストレッチ 多目的室(5階)	19:40～20:40 カラダリセット 第1多目的ルーム (7階)			20:00～20:40 ナイトヨガ スタジオ(1階)		
講師	桐本	古川			阪本		
休講日	19日	6日					

◆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。

【12月スケジュール】

11月30日作成

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師						12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日							18日
講師		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日							18日
講師		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00～14:45 水中エクササイズ 木村	
休講日							
講師	15:00～15:50 4泳法《中級》 深田	15:00～15:50 キレいに泳ごう平泳ぎ 大川原	15:00～15:50 4泳法《上級》 櫻田		15:00～15:50 4泳法《基礎》 五十嵐	15:00～15:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	15:00～15:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日	19日						18日
講師						16:00～16:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	16:00～16:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日							18日
講師	18:00～18:50 キレいに泳ごう背泳ぎ 大川原	18:00～18:50 アクアウォーキング 木村		18:00～18:50 テクニックスキルアップ 木村		◇年末年始のお休みについて◇ 12月29日(木)～1月3日(火)まで 休館となります。 お間違いないように！！	
休講日	19日						
講師			19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
休講日							
講師			20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
休講日							

※注意1 → 小学生は『小学生水泳検定』に合格していないと、小学生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。

※土曜日開催している「水中エクササイズ」定員20名以上の場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選させていただきます。

☆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。

千代田区立スポーツセンター
☎03-3256-8444

◆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
	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
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	パレトンS P	50分	☆☆☆	テーマを決めて、パ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
金	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
	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
	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
	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ックス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、たっぷりと呼吸をしてほぐしていきましょう。	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
	かんたんエアロピクス	60分	☆☆	シンプルな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・リラックス法	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(4階) あり / 第2週目：剣道場(2階) なし / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：剣道場(2階) 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
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）	18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
	ダンスエクササイズ	50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
	整いストレッチ	40分	☆	基本的なストレッチ運動を身に着けることができます。スッキリ、整えてみませんか？	15名	あり
火	ストレッチヨガⅡ	50分	☆	ストレッチング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	期間限定 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
	21日	50分	☆	基本的なストレッチ運動を身に着けることができます。スッキリしてみませんか？	15名	なし
	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いき心身を整えます。	15名	なし
	ズンバ・パレトン ※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！	15名	下記・参照
			☆☆	ヨガとバレエとエアロピクスを融合したプログラム		
	第1週目：集会室C(4階) あり / 第2週目：剣道場(2階) なし / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：剣道場(2階) 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ぐしていきましょう。	15名	なし
土	マイセルフボディケア	50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。	20名	なし
※週間プログラム「リフレッシュ体操」にご参加できなかった方用に設定したプログラムとなります。空きがある場合は、「リフレッシュ体操」にご参加いただいた方も参加可能。						

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	☆	【11月のテーマ】O脚を改善しよう	15名	あり
水	カラダのトリセツ	60分	☆	【11月のテーマ】骨盤まわりの筋肉ほぐし	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。

すばすた

千代田区立スポーツセンター

☎03-3256-8444

◆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。				
	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
	変更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	変更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
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		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	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	20名

「水中エクササイズ」定員20名以上の場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選させていただきます。

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。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
火	アクアウォーキング	火曜 / 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
木	テクニックスキルアップ	木曜 / 18:00～	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。	10名

個人開放ログラム		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
	小学生検定②	土曜 12:00～ / 13:00～	50分	☆		10名
		土曜 15:00～ / 16:00～	50分	☆		10名
		日曜 12:00～ / 13:00～	50分	☆		10名
		日曜 15:00～ / 16:00～	50分	☆		10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 ◆◆◆

期間限定で実施していました、すばすたちよだ『2WEEK会員』についてお知らせです。

12月より対象期間を設定せず、通年での『2WEEK会員』を募集します。

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でご利用できます。

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。

切替期間を設定しました。【例】を参照ください。

【本会員切替割引適応期間】

2WEEK会員期限費より、20日間以内に本会員への切り替えも可能！！

【例】2Week会員期間 / 12月1日～12月14日 ⇒ 本会員切替期間 1月4日まで】

※注意 / 一度、2WEEK会員に入会した方は、再度、2WEEK会員への入会はできませんのでご注意ください。