

すぼすたちよだ

会員募集中!!

スポーツとスタディを
融合した会員制クラブです。

「すぼすたちよだクラブ」は、今までスポーツに興味のなかった方がスポーツに参加し、健康作りに取り組み、また生涯学習の機会がなかった方が健康作り・体力作りとともに気軽に生涯学習に取り組める機会を作ることを目的とした会員クラブです。

すぼすた会員だけのお得な特典!

特典1 会員限定プログラムの参加費が無料!

会員限定フィットネスプログラム&プールプログラムやスタディプログラムも無料で受講できます!(材料費別途)

特典2 トレーニングルームも!プールも! 色々な施設の利用料が無料!

毎月の会費だけで、トレーニングルームとプール・各競技場の個人利用料金が無料になります!(ゴルフレンジは別料金)

特典3 アパレル商品など会員割引あり!

すぼすた限定プログラムに参加してみませんか?
上記3つの特典も受けることができます!

2weekお試し体験あります!

(休館日を除く14営業日)

区民の方は**1,000円**で、区外の方は**1,500円**で2週間試し放題!!

さらに! 2week終了日から20日以内に本入会すると、最初の月会費からお試し金額を差し引きます!

すぼすた会員料金について

個人会員(月会費)	15才以上※中学生は除く
区民会員	¥4,000
区民高齢者会員 ※60才以上の区内在住者	¥3,000
一般会員	¥5,000

ご入会時に必要なもの

- ①銀行口座と届出印 (※振替会費欄についてはお問合せください)
- ②ご住所・身分が確認できるもの (運転免許証・健康保険証等)
- ③登録料 500円、月会費2ヶ月分

法人会員(年会費)

個人利用施設・プログラムに利用可	
会員 I	¥250,000 利用チケット600枚
会員 II	¥125,000 利用チケット300枚

すぼすた会員について
詳しくはコチラ



会社で
登録!



スポーツを もっと身近に!

駅近! JR神田駅西口
地下鉄大手町駅A2出口
徒歩5分

千代田区立 スポーツセンター



個人利用

すぼすた会員利用

団体利用

ホームページは
コチラ



営業時間 9:00~21:00 (最終退館21:30)

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌火曜日)
年末年始(12/29~1/3)

TEL 03-3256-8444

駐車場 有料20台(利用者30分100円)

※利用者は、利用後に受付にて、お引き手続をします。
※営業時間を超えると出庫できません。

指定管理者 ちよだすぼすたみらい



〒101-0047
東京都千代田区内神田2丁目1-8



広くて利用しやすい
施設がたくさん!

プールプログラム一覧

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。

※プログラムは開催月により変更になる事があります。また、定員を超える場合は、参加できない場合がありますので、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

全11プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	4泳法 上級	50分	★★★	15名
	キレイに泳ごうクロール	50分	★	15名
火	キレイに泳ごうバタフライ	50分	★★	15名
	フィンスイム	50分	★★	15名
水	キレイに泳ごう背泳ぎ	50分	★★	15名
	4泳法 中級	50分	★	15名
木	キレイに泳ごう平泳ぎ	50分	★★	15名
	4泳法 初級	50分	★	15名
土	キレイに泳ごうバタフライ	50分	★★	15名
	スイムトレーニング	50分	★★★	15名
日	フィンスイム	50分	★★	15名

週間プログラム すばすた会員以外でも参加できるプログラム

全1プログラム

開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
土	水中エクササイズ*	50分	★	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 すばすた会員以外でも参加できるプログラム ※9歳、会員プログラムに変更する場合があります。

全3プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	アクアシェイプ*	50分	★	20名
水	水中ウォーキング&スイム	50分	★	15名
木	アクアウォーキング	50分	★	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。



プールプログラム

フィットネスプログラム

詳細は右の二次元コードからHPのトップへアクセスして「スクール利用」へとお進みください。



プール・フィットネスプログラム(個人開放プログラム除く)対象年齢:15歳以上、中学生は対象外とさせていただきます。

フィットネスプログラム一覧

◎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。
◎入場券は、各担当プログラム講師へお渡しください。

※プログラムは開催月により変更になる事があります。また、定員を超える場合は、参加できない場合がありますので、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

全14プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員	開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	ヨガブレイク	50分	★	15名	金	リフレッシュヨガ	50分	★	15名
	ストレッチヨガI	50分	★	15名		ベリーダンスエクササイズ	50分	★★	15名
火	ズンバSP	50分	★★★	15名	土	ナイトヨガ	40分	★	15名
水	ヨガフィット	50分	★★	15名	日	姿勢改善ピラティス	50分	★	15名
木	バレトンSP	50分	★★★	15名	ソフトモーニングヨガ	35分	★	15名	
	キックボクシングエクササイズ	50分	★★★	15名	モーニングヨガ	50分	★	15名	
金	モーニングピラティス	50分	★	15名					
	ステップエクササイズ	50分	★★	15名					

週間プログラム すばすた会員以外でも参加できるプログラム

全8プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	リズムエクササイズI	50分	★★	18名
火	かんたんストレッチ	50分	★	25名
	かんたんピラティス	50分	★	25名
	ボディシェイプアップ	50分	★★	15名
水	リズムエクササイズII	50分	★★	15名
木	ヘルシー体操	50分	★	25名
	はつらつ体操	50分	★	15名
土	リフレッシュ体操	60分	★★★	18名

誰でもプログラム すばすた会員以外でも参加できるプログラム ※9歳、会員プログラムに変更する場合があります。

全9プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員	開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	ビューティー体操	45分	★	15名	木	ほぐしヨガ	50分	★	15名
	ダンスエクササイズ	50分	★★	15名	土	マイセルフボディケア*	50分	★	20名
	整いストレッチ	40分	★	15名					
火	ストレッチヨガII	50分	★	25名					
水	コンディショニングヨガ	50分	★	25名					
	すっきりストレッチ	50分	★	15名					
	ズンバ・バレトン*講師あり	40分	★★	15名					

※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中心としたプログラム

全2プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
火	カラダリセット	60分	★	18名
水	カラダのトリセツ	60分	★	15名

施設利用について

千代田区立スポーツセンターでは**12**種の競技ができる!



すばすた会員になると、これらの個人利用料が**0円**に!

個人利用 個人利用は、各競技ごとの開催スケジュールに合わせてご利用ください。指導員またはスタッフがおりますのでお気軽にご相談ください。(ゴルフフレンジを除く)

全ての詳細は右側二次元コード先のWEBにてご確認ください。

個人利用料金	大人*	小学生	中学生
トレーニングルーム	2時間 / 600円(400円)延長300円/1時間	2時間 / 300円(200円)延長150円/1時間	2時間 / 300円(200円)延長150円/1時間 (区立小中学生は土日祝アール18時まで無料)
プール*	2時間 / 600円(400円)延長300円/1時間	2時間 / 300円(200円)延長150円/1時間	2時間 / 300円(200円)延長150円/1時間
各競技場	各時間帯とも / 350円(200円)	各時間帯とも / 150円(100円)	各時間帯とも / 150円(100円)
週間プログラム	週間プログラム / 350円(200円)		
ゴルフフレンジ【要予約】*	1打席1人 30分 / 500円(400円)	貸し芝草 30分毎1本 / 200円、30分毎2本 / 300円、30分毎3本以上 / 500円	

*1 検定未合格の小中学生は保護者同伴で入水、幼児は利用不可。 *2 15才以上(中学生は除く)

団体利用 ご予約前に団体登録が必要です。決められた団体利用の時間帯のみ利用が可能です。

全ての詳細は右側二次元コード先のWEBにてご確認ください。

施設	利用時間	料金			
		午前	午後	夜間	全日
主競技場	全面	22,000円	29,000円	42,600円	93,600円
	半面	11,000円	14,500円	21,300円	46,800円
卓球場	全面	6,800円	9,000円	12,000円	27,800円
	半面	3,400円	4,500円	6,000円	13,900円
多目的室	全面	6,800円	9,000円	12,000円	27,800円
	全面	1,500円	2,000円	2,500円	6,000円
	全面		2時間 36,000円		
	半面		2時間 18,000円		
プール	1コース		2時間 6,000円		

施設利用の詳細についてはコチラから



※個人利用及びプログラム等は会場スケジュール及び講師の都合などにより予定が変更になる場合がありますので予めご了承ください。