

◇フィットネスプログラム◇

- 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も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も参加できるプログラムです。
- スタジオプログラム** すばすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディションを整えることを中心としたプログラム。

[R6・7月～9月スケジュール]

2024/6/28改訂

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場			期間限定にて開催！！ 7月3日～9月25日 毎週水曜日				9:10～9:45 ソフトモーニングヨガ スタジオ(1階) 雨宮
講師							
休講日							8/11 9/22
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 期間限定 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	白石	清奈	鳥羽	福田	山村	雨宮
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					8/11 9/22
会場	11:10～11:55 ビューティー体操 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)			
講師	鳥羽	白石		SEIHO			
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					
会場			13:15～14:05 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)	期間限定にて開催！！ 8月4日～9月29日 毎週日曜日
講師	明日美	高須	友野	清奈	久保田	川村	
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					
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)	15:00～15:50 ハレIIクサイク スタジオ
講師	明日美		明日美		明日美	川村	高田
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23						8/11 9/22
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階)				
講師			古川				
休講日			7/3 7/17 7/31 8/7 8/21 9/4 9/18				
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		7/16 9/17					
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・5] バレトン [第2・4] 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	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					
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多目的室(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	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/2 7/16 8/27 9/17					

◇プールプログラム◇

- 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も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も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。

[R6・7月～9月スケジュール]

2024/6/26改訂

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師							11:00～11:50 フインスイム 隔週講師 7/21 8/11 8/18 9/15 9/22
休講日							
講師							12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日							7/21 8/11 8/18 9/15 9/22
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 水中ウォーキング&スイム 深田	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		7/16 9/17					7/21 8/11 8/18 9/15 9/22
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			14:00～14:50 小学生初心者水泳指導 期間限定にて開催！！ 7月27日～9月1日 毎週土・日曜日
休講日		7/16 9/17					
講師		15:00～15:50 4泳法「上級」 石田	15:00～15:50 キレイに泳ごうバタフライ 櫻田		15:00～15:50 4泳法「基礎」 深田	15:00～15:50 小学生初心者 水泳指導① 水連指導者	15:00～15:50 小学生初心者 水泳指導② 水連指導者
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					8/18
講師	16:00～16:50 アクアシェイプ 木村	16:00～16:50 フインスイム 櫻田	15:00～15:50 4泳法「基礎」 櫻田			16:00～16:50 小学生初心者 水泳指導① 水連指導者	16:00～16:50 小学生初心者 水泳指導② 水連指導者
休講日	7/15 7/22 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 9/17					8/18
講師	18:00～18:50 キレイに泳ごうロール 石田	18:00～18:50 キレイに泳ごう背泳ぎ 木村		18:00～18:50 アクアウォーキング 木村		18:00～18:50 キレイに泳ごうバタフライ 石田	
休講日	7/15 8/12 8/19 9/16 9/23	7/16 7/23 9/17		7/25			
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 キレイに泳ごう平泳ぎ 木村	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 スイムトレーニング 石田	
休講日				7/25			
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◇

【R6・7月～9月スケジュール】

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
月	4泳法<上級>	50分	☆☆☆	4泳法で25m泳げる人向けのクラス	15名
	キレイに泳ごうクロール		☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。クロールを綺麗に泳ぎたい方向け	
火	キレイに泳ごうバタフライ	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
	フィンスイム		☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。フィンを使用して楽しく泳ぐ方向け	
	キレイに泳ごう背泳ぎ		☆☆	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	
水	4泳法<基礎>	50分	☆	25m泳げる人が他の種目にもチャレンジするためのクラス	15名
木	キレイに泳ごう平泳ぎ	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	15名
金	4泳法<基礎>	50分	☆	25m泳げる人が他の種目にもチャレンジするためのクラス	15名
土	キレイに泳ごうバタフライ	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
	スイムトレーニング	50分	☆☆☆	4種目をいながら800m～1000mを目指して泳ぐプログラムです。	15名
日	フィンスイム	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。フィンを使用して楽しく泳ぐ方向け	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です。			
	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員
土	水中エクササイズ	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♪ 筋トレ要素も取り入れてお腹・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		すばすた会員以外でも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
月	アクアシェイプ	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♪ ボクササイズを取り入れてお腹・腕をシェイプアップ	20名
水	水中ウォーキング&スイム	50分	☆	水の抵抗で水中を歩きながら運動を行います。水に顔を付けて呼吸の練習や水に沈む練習などを行います。初めての方でも参加可能です。	15名
木	アクアウォーキング	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	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	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

	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員
	期間限定 小学生初心者水泳指導	50分	☆	①(土曜日)：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。 ②(日曜日)：水慣れ程度の小学生にステップアップの指導を行います。	5名

・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◆◆◇

8月14日(水) 18:30～19:20 リズムエクササイズⅡ会場変更 変更前→剣道場 変更後→柔道場

8月14日(水) 19:40～20:20 バレト会場変更 変更前→剣道場 変更後→柔道場

2week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・バスケットボール・バドミントン) 利用料0円 ゴルフレンタルは除く

特典2：会員限定フィットネス・プールプログラム・スタディプログラム 参加料0円 スタディプログラムは別途材料費がかかる場合がございます。

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◇

【R6・7月～9月スケジュール】

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ヨガブレイク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、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	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
	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)と向き合っていきます。充実した日曜日を過ごしたい方にオススメです！	15名	なし

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
水	ボディシェイプアップ	50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
	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 / 第5週目：集会室C(4階)あり						
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、エアロビクス、サーキットなど)	18名	あり

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	ビューティー体操	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)	15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付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 エアロビクス	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
	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。	25名	なし
	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
	ズンバ・バレトン ※週替り	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ビ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(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 / 第5週目：集会室C(4階)あり						
木	ほくしヨガ	50分	☆	カラダをほく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
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
日	バレエエクササイズ	50分	☆	バレエの基本練習から振り付けをして楽しく踊ろう	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	☆	7月【夏バテ予防】 8月【胃腸の流れを改善しよう】 9月【ガチガチ肩こりを改善しよう】	18名	なし
水	カラダのトリセツ	60分	☆	7月【骨盤】 8月【背骨】 9月【肩甲骨】	15名	なし

★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

千代田区立スポーツセンター

☎03-3256-8444