

◆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。

[R6・1月~3月スケジュール]

2024/02/09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!! 3月13日~3月27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							2/11
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	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/17 3/20	1/18	1/19 2/23		2/11
会場	11:10~11:55 ヒーロー体操 柔道場(2階)	11:10~12:00 ストレッチヨガⅡ 剣道場(2階)	11:00~11:50 コンディショニングヨガ スタジオ(1階)	11:10~12:00 ほぐしヨガ 柔道場(2階)		11:00~11:30 ラディカルパーチャル (ダンス) スタジオ(1階)	11:00~11:30 ラディカルパーチャル (キックボクササイズ) スタジオ(1階)
講師	鳥羽	白石	明日美	SEIHO		*	*
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/17 3/20	1/18			2/11
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			1/3 1/17 3/20				
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!! 2月1日~2月29日(バレエエクササイズ) 3月17日~3月31日(ジャズダンス) 毎週日曜日
講師	明日美	北川	友野	清奈	久保田	川村	
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/17 3/6 3/20	1/18	1/19 2/23		
会場	15:00~15:50 ストレッチヨガⅠ スタジオ(1階)				15:40~16:30 リフレッシュヨガ スタジオ(1階)	15:30~16:20 マイセルボディケア 集会室C(4階)	15:00~15:50 バレエエクササイズ ・ジャズダンス スタジオ(1階)
講師	明日美				明日美	川村	高田
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18				1/19 2/23		2/11
会場			16:00~17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階)	17:00~17:30 ラディカルパーチャル (エアロピクス) スタジオ(1階)			
講師			古川	*			
休講日			1/3 1/17 1/24 2/7 2/21 3/6 3/20	1/18			
会場	18:00~18:30 ラディカルパーチャル (ステップエクササイズ) スタジオ(1階)	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	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/17 3/20	1/18	1/19 2/23		
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	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/17 3/20	1/18			
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	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16 2/6 3/5			1/19 2/23		

※「ラディカルパーチャル」の講師は映像で流れます。

◆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。

[R6・1月~3月スケジュール]

2024/02/09月分改訂

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場							11:00~11:50 フインスイム
講師							隔週講師
休講日							1/21 2/18 3/17
会場							12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師							水連指導者
休講日							1/21 2/18 3/17
会場		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 はじめて水泳 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
講師			深田				水連指導者
休講日		1/2 1/16	1/3 1/17 3/20	1/18			1/21 2/18 3/17
会場		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 水中エクササイズ 木村
講師							水連指導者
休講日		1/2 1/16		1/18			
会場	15:00~15:50 4泳法<基礎> 大川原	15:00~15:50 キレいに泳ごう平泳ぎ 櫻田	15:00~15:50 4泳法<中級> 櫻田		15:00~15:50 4泳法<基礎> 深田		15:00~15:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/10 1/17 3/20		1/19 2/23		水連指導者
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16	1/3 1/10 1/17 3/20		1/19 2/23		1/21 2/18 3/17
会場	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					16:00~16:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16					水連指導者
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16					1/21 2/18 3/17
会場	18:00~18:50 キレいに泳ごう背泳ぎ 大川原	18:00~18:50 テクニックスキルアップ 木村		18:00~18:50 アクアウォーキング 木村	18:00~18:50 4泳法<中級> 深田	18:00~18:50 キレいに泳ごうバタフライ 大川原	
講師	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16			1/19 2/23		
休講日	1/1 1/8 1/15 2/12 2/19 3/18	1/2 1/16		1/18	1/19 2/23		
会場			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 キレいに泳ごうクロール 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 1月限定 スイムトレーニング 大川原	
講師			水連指導者	水連指導者	水連指導者	水連指導者	
休講日			1/3 1/17 3/20	1/18	1/19 2/23		
会場			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		
講師			水連指導者		水連指導者		
休講日			1/3 1/17 3/20		1/19 2/23		

※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。

【R6・1月～3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	曜日 / 開始時間	時間	強度	プログラム内容	定員
月・金	4泳法《基礎》	月曜 / 15:00～ 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	15名
水・金	4泳法《中級》	水曜 / 15:00～ 金曜 / 18:00～	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	15名
月	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。	15名
火	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。	15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です。クロールを綺麗に泳ぎたい方向け。	15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です。バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け。	15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ドリルを中心に練習するクラス。	15名
火・日	フインスイム	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♪ 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	はじめて水泳	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
土	1月限定 スイムトレーニング	土曜 / 19:00～	50分	☆	4種目を泳いながら800m～1000mを目指して泳ぐプログラムです。	10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～				
		木曜 13:00～ / 14:00～				
		金曜 19:00～ / 20:00～				
		土曜 12:00～ / 13:00～ 15:00～ / 16:00～				
	日曜 12:00～ / 13:00～ 15:00～ / 16:00～					

・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◇◆◇

2/24(土) リフレッシュ体操・マイセルフボディケア 場所変更：多目的室

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・バレー・パドミントン）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・スタディープログラム 参加料0円 **スタディー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◇

※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。

【R6・1月～3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	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心身を整えます。	15名	なし
	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
	ステップエクササイズ	50分	☆☆	ステップ台を使つてのエクササイズ、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
土	ナイトヨガ	40分	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラクセスと明日に向けての再生を促すヨガクラス！	15名	なし
	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。充実した日曜日をご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
水	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・リラクセス法	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
※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
	ラディカルバーチャル(ステップエクササイズ)	30分	☆☆	様々なダンスを幅広く行うプログラムです。色々な音楽で楽しんで踊りましょう。※講師は映像で流れます。	15名	あり
	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
	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
	ラディカルバーチャル(エアロビクス)	30分	☆☆☆	様々なダンスを幅広く行うプログラムです。色々な音楽で楽しんで踊りましょう。※講師は映像で流れます。	15名	あり
土	ラディカルバーチャル(ダンス)	30分	☆☆☆	様々なダンスを幅広く行うプログラムです。色々な音楽で楽しんで踊りましょう。※講師は映像で流れます。	15名	あり
	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。						
日	ラディカルバーチャル(キックボクシング)	30分	☆☆☆	様々なダンスを幅広く行うプログラムです。色々な音楽で楽しんで踊りましょう。※講師は映像で流れます。	15名	あり
	期間限定 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	あり
	期間限定 ジャズダンス	50分	☆☆	音楽に合わせてジャズダンスの基本、振り付けを踊りましょう	15名	あり

スタディープログラム		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	☆	1月【胃腸の動きを整えよう】 2月【冷感性改善】 3月【ゆがみリセット】	18名	なし
水	カラダのトリセツ	60分	☆	カラダの土台づくり 1月【お腹】 2月【内もも】 3月【お尻】	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

☎03-3256-8444