

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
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
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』のコンディションを整えることを中心としたプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
					9:30～10:20 オハヨ～ガ⑮ スタジオ(1階)	9:10～9:45 ウェープリング⑮ スタジオ(1階)	9:10～9:45 ピラティス⑮ スタジオ(1階)	
会場			開催日 12月					
講師						阪本	雨宮	坂詰
休講日								
	10:00～10:50 リズムエクササイズⅠ⑮ 多目的室(5階)	10:00～10:50 かんたんストレッチ⑮ 剣道場(2階)	10:00～10:50 エアロビクス⑮ 多目的室(5階)	10:00～10:50 ヘルシー体操⑮ 柔道場(2階)	10:40～11:30 モーニングピラティス⑮ スタジオ(1階)	10:00～10:50 コンディショニングピラティス⑮ スタジオ(1階)	10:00～10:50 機能改善エクササイズ⑮ スタジオ(1階)	
会場								
講師	鳥羽	雨宮	清奈	鳥羽	福田	雨宮	坂詰	
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21	11/3 12/29	10月～11月 12/30	12/31	10/23			
	11:10～11:55 ヒューター体操⑮ 多目的室(5階)	11:10～12:00 ストレッチヨガⅡ⑮ 剣道場(2階)		11:10～12:00 ほぐしヨガ⑮ 柔道場(2階)		11:10～12:00 姿勢改善ピラティス⑮ スタジオ(1階)		
会場								
講師	鳥羽	雨宮		SEIHO		山村		
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21	11/3 12/29		12/31				
			13:15～14:05 すっきりストレッチ⑮ 多目的室(5階)	13:30～14:20 コンディショニングヨガ⑮ スタジオ(1階)		13:00～13:50 ディスコダンス⑮ スタジオ(1階)		
会場								
講師			石川	明日美		橋本		
休講日			12/30	12/31				
	14:30～15:20 ヨガブレイク⑮ スタジオ(1階)	14:30～15:20 かんたんピラティス⑮ 剣道場(2階)	14:30～15:20 ヨガフィット⑮ スタジオ(1階)	14:30～15:20 はつらつ体操⑮ 多目的室(5階)		14:15～15:15 リフレッシュ体操⑮ 集会室C(4階)		
会場								
講師	明日美	高須	友野	清奈		川村		
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21	11/3 12/29	12/30	12/31		11/14 11/21		
	15:30～16:20 ストレッチヨガⅠ⑮ スタジオ(1階)				15:40～16:30 リフレッシュヨガ⑮ スタジオ(1階)	15:30～16:20 マイセルフボディケア⑮ 集会室C(4階)		
会場								
講師	明日美				明日美	川村		
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21					11/14 11/21		
			16:00～17:00 カラダのトリセツ⑮ 多目的室(5階)					
会場								
講師			古川					
休講日			10/7,28 11/11,11/25 12/2,12/9,12/30					
	18:30～19:20 ダンスエクササイズ⑮ スタジオ(1階)	18:40～19:30 ズンバSP⑮ スタジオ(1階)	18:30～19:20 リズムエクササイズⅡ⑮ スタジオ(1階)	18:30～19:20 バレトンSP⑮ スタジオ(1階)	18:50～19:40 ベリーダンス エクササイズ⑮ スタジオ(1階)			
会場								
講師	桐本	高田	高田	高田	金			
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21	11/3 12/29	12/30	12/31				
	19:30～20:10 ほぐし整いストレッチ⑮ スタジオ(1階)	19:50～20:40 ボディシェイプアップ⑮ 多目的室(5階)	19:40～20:20 ズンバ [第1・3・5] バレトン [第2・4] スタジオ(1階)⑮	19:40～20:30 キックボクシング エクササイズ⑮ スタジオ(1階)				
会場								
講師	桐本	高田	高田	川村				
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 12/21	11/3 12/29	12/30	11/12 11/19 12/31				
		19:40～20:40 カラダリセット⑮ 第1多目的ルーム(7階)						
会場								
講師		古川						
休講日		10/27 11/3 12/29						

すばすたプログラム	すばすた会員限定のプログラム	【R】	
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		
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		月限定プログラム すばすた会員以外でも参加できるプログラム
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		

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	休館日:10月19日(月)、11月16日(月)、12月21日(月) 年末年始:12月29日(火)～1月3日(日) 祝日プログラムは別途ご案内になります。 (対象日)10月12日(月)スポーツの日、11月3日(火)文化の日 11月23日(月・祝)はジュニア水泳競技大会のため、プールプログラム及び一般開放はございません 【注意事項】 ①小学生は『小学生検定』に合格をしていない場合、1人だけのご利用ができません。保護者とマンツーマンで1コースをご利用ください。 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、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。 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【初心者水泳・ウォーキングコース】はご利用できません。その他一部使用できない時間等は別途ご案内になります。 【水中エクササイズ】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になります。 【アクアシェイプ】に関して、参加者希望者が定員に満たない場合は抽選を行いません。						【12月開催限定】 9:00～9:50 モーニングアクアエクササイズ ⑩ 深田
講師							<開催日>
休講日							12/6,13,20,27
							10:00～10:50
							フィンスイム ⑮
講師							深田
休講日							
							11:00～11:50
							秋トレスイム ⑮
講師							深田
休講日							
						12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者
講師							
休講日							10/18 11/15 12/20
		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	13:00～13:50 アクアウォーキング & エクササイズ ⑮ 深田	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者
講師							
休講日		12/29	12/30	12/31			10/18 11/15 12/20
	14:00～14:50 ベシックスイム ⑮ 櫻田	14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	14:00～14:50 アクアウォーキング & エクササイズ ⑮ 深田	14:00～14:50 水中エクササイズ ⑳ 木村	
講師							
休講日	10/12,10/19,11/16, 11/23,12/21	12/29		12/31			
	15:00～15:50 初級トレーニング ⑮ 櫻田	15:00～15:50 4泳法«スキルアップ»⑮ 櫻田		15:00～15:50 レベルアップスイム ⑮ 安藝	15:00～15:50 目指せ！25mバタフライ⑮ 深田		
講師							
休講日	10/12,10/19,11/16, 11/23,12/21	11/3,12/29		12/31			
	16:00～16:50 アクアシェイプ ㉔ 木村	16:00～16:50 中級トレーニング ⑮ 櫻田		16:00～16:50 NEW やってみよう!シリーズ⑩ 安藝		【11月開催限定】 16:00～16:50 パワーブッシュスイム⑩ 唐島田	
講師							
休講日	10/12,10/19,11/16, 11/23,12/21	11/3,12/29		12/31		<開催日> 11/7,14,21,28	
		【10月開催限定】 17:00～17:50 スイマーの体づくり⑩ 唐島田			NEW 17:00～17:50 アクアウォーキング & エクササイズファイト!! ⑩ 深田		
講師							
休講日		<開催日> 10/6,13,20,27					
	18:00～18:50 スイムイリュージョン ⑮ 唐島田	18:00～18:50 キレイに泳ごう 平泳ぎ & バタフライ ⑮ 木村		18:00～18:50 アクアウォーキング ㉔ 木村	18:00～18:50 Enjoy!!フィンスイム⑮ 深田	18:00～18:50 キレイに泳ごう 4泳法 ⑮ ミズスタッフ ※別途案内	
講師							
休講日	10/12,10/19,11/16, 11/23,12/21	11/3,12/29		12/31			
			19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	19:00～19:50 キレイに泳ごう クロール & 背泳ぎ ⑮ 木村	19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者	19:00～19:50 スイムトレーニング ⑮ ミズスタッフ ※別紙案内	
講師							
休講日			10/7,10/14,10/21 12/30	12/31			
			20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者		20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩ 水連指導者		
講師							
休講日			10/7,10/14,10/21 12/30				

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◇

【R8・10月～12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はヨガブレイクでエネルギーチャージ！	15名 なし
	ストレッチガ！	50分	☆☆	日常では動かさない筋肉にアプローチしたり、体をくっつき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	オハヨ〜ガ	50分	☆☆	ゆるいポーズで朝からリラックス。	15名 なし
	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
	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	☆☆☆	背骨や骨盤など身体の各部位を音楽に乗せて滑らかに動かし、全身の循環を改善します。	15名 なし
土	ウェープリング	35分	☆☆	身体の形に沿って作られたアーチの形をしたリングを使い、伸ばす、ほぐすセルフケアを行うクラスです。	15名 なし
	コンディショニングピラティス	50分	☆☆	体の不調を整えながら姿勢の改善や身体の使い方を改善していくピラティスです。	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	ピラティス	35分	☆☆	身体のインナーマッスルを鍛え姿勢改善や身体の引き締めを目指すクラスです。	15名 なし
	機能改善エクササイズ	50分	☆☆	骨盤の歪みや筋内のアンバランスを整え腰痛、肩こり股関節、膝の本来の機能を改善します。	15名 なし

姿勢改善にリクライナー

週間プログラム					
	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員 シューズ
月	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（ポール、ストレッチなど）・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	☆☆	全身の筋力パンプスを整えながら、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 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）	20名 あり

誰でもプログラム					
	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員 シューズ
月	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
	ほくし整いストレッチ	40分	☆☆	筋膜リリースを行いからだ全体をほぐしていきます。	15名 なし
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
	すっきりストレッチ	50分	☆☆	ヨガをベースにしたストレッチで心と身体を整えスッキリしましょう！	15名 なし
水	ズンバ	40分	☆☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！	15名 あり
	バレトン	40分	☆☆☆	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 なし
木	ほくしヨガ	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
	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
土	ディカゴラス	50分	☆☆	1970年代の音楽に合わせてシブシブなステップやリズムで楽しく踊りましょう！	15名 あり
	マイセルフボディケア	50分	☆☆	静に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

スタディプログラム					
	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	☆☆	10月【足のむくみを解消しよう】 11月【むくみ返りを予防しよう】 12月【足の隅こみを解消しよう】	18名 なし
水	カラダのトリセツ	60分	☆☆	10月【姿勢改善：足首】 11月【姿勢改善：股関節】 12月【姿勢改善：背骨】	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。

からだのチカラ

千代田区立スポーツセンター
☎03-3256-8444

◇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					(R8・10月～12月スケジュール)
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員	
月	ベシックススイム	6コース	50分	☆☆	25m泳げる人対象のクラス。4泳法の各種目ごとの基本練習を行います。	15名	
	初級トレーニング			☆☆	25mクロールが泳げる方向けのクラス。25m以上泳げるようになりたい方向け		
	スリムウェルジョン			☆☆☆	4泳法で25m泳げる人対象のクラス。各種目ごとの泳ぐコツをつかましよう！		
火	4泳法«スキルアップ»	6コース	50分	☆☆☆	平泳ぎ、背泳ぎが泳げる人対象のクラス。各泳法のフォーム練習を行います	15名	
	中級トレーニング			☆☆☆	50m泳げる方向けのクラス。50m以上泳げるようになりたい方向け		
	キレイに泳ごう平泳ぎ&バタフライ			☆☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。平泳ぎ、バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け		
木	キレイに泳ごうクロール&背泳ぎ	6コース	50分	☆☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。クロール・背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	15名	
金	目指せ！25mバタフライ	6コース	50分	☆☆☆	25m以上泳げる方向けのクラス。バタフライ25mを目標に泳ぎます	15名	
土	キレイに泳ごう4泳法	6コース	50分	☆☆☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。4種目を綺麗に泳ぎたい方向け	15名	
	スリムトレーニング	5・6コース		☆☆☆	4泳法を用いながら850～1500mを目指して泳ぎます		
日	フィンスイム	6コース	50分	☆☆☆	長く泳ぎたい方向けのクラスです。フィンを使い1000mを目標に泳ぎます	15名	
	秋トレスイム			☆☆☆	スリムトレーニングで1000m以上泳ぐクラスです。泳ぎに必要な運動も行ないます		

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				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
土	水中エクササイズ	1コース	50分	☆	陸上ではきつい運動も水の中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		すばらしい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	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	アクアシェイプ	1コース	50分	☆	陸上ではきつい運動も音楽に合わせて楽しくレッスン♪ボクサイズを取り入れてお腹・腕をシェイプアップ	20名
水	アクアウォーキング&エクササイズ	1コース	50分	☆	水の抵抗や浮力を利用して、膝・腰への負担を減らしてウォーキングと筋力トレーニングを行います♪初めての方でも参加可能です。	15名
木	レベルアップスイム	6コース	50分	☆	12.5m泳げる方向けのクラスです。泳ぎのレベルアップをしたい方向け	15名
	NEW やってみよう！シリーズ	1コース		50分	12.5mを泳げるようになりたい方向けの【やってみよう！】が定期開催しました。 10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ を行ないます	10名
	アクアウォーキング	1コース		☆	水中で自分にあった負荷で行なう水中運動プログラム。水に腰をつけません。水の特徴「浮力・水温・抵抗」を使って運動しましょう！	20名
金	アクアウォーキング&エクササイズ	1コース	50分	☆	水の抵抗や浮力を利用して、膝・腰への負担を減らしてウォーキングと筋力トレーニングを行います♪初めての方でも参加可能です。	15名
	NEW アクアウォーキング&エクササイズファイナル!!	1コース	50分	☆	いつもよりちょっと激しめな♪水中でのウォーキングと筋力トレーニングを行ないます。初めての方でも参加可能です。	10名
	Enjoy!!フィンスイム	6コース	50分	☆	クロールを中心にフィンも使いながら他の種目にチャレンジするクラスです	15名

※【アクアシェイプ】参加希望者が定員に満たない場合は抽選は行ないません。

月限定プログラム		すべての会員以外でも参加できるプログラム。今後、会員限定プログラムに変更する場合があります。				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
火	スイマーの体づくり	プールサイド	50分	☆☆	【10月限定】スイマーに必要な体幹の筋力トレーニング、ストレッチを行います	10名
土	パワーアップッシュスイム	6コース	50分	☆☆	【11月限定】アクアグローブを使っているの「パワー・スリム」トレーニングを行います	10名
日	モーニングアクアエクササイズ	1コース	50分	☆☆	【12月限定】水中ウォーキング、筋トレ、リラクゼーションで朝から体をすっきり♪	10名

個人開放プログラム						
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
	①初心者水泳指導	6コース	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。	10名
	②小学生検定				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。	

★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◆◆

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・バレー・バドミントン）

（卓球・柔道・空手・剣道・相撲・弓道・アーチェリー・バスケット・バレー・バドミントン） 利用料 0円 ゴルフレンジを除く

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の材料費はお支払いして頂きます。

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