◇フィットネスプログラム◇

すぽすたプログラム　すぽすた会員限定のプログラム
週間プログラム　すぽ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　すぽ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　すぽ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

【R8・10月～12月スケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場			開催日 12月 2,9,16,23		9:30～10:20 オハヨ～ガ⑮ スタジオ(1階)	9:10～9:45 ウェーブリング⑮ スタジオ(1階)	9:10～9:45 ピラティス⑮ スタジオ(1階)
講師					阪本	雨宮	坂詰
休講日							
会場	10:00～10:50 リズムエクササイズⅠ⑱ 多目的室(5階)	10:00～10:50 かんたんストレッチ㉕ 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㉕ 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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾋﾟﾗﾃｨｽ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)
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		
会場	11:10～11:55 ﾋﾞｭｰﾃｨｰ体操⑮ 多目的室(5階)	11:10～12:00 ストレッチヨガⅡ㉕ 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)	
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			
会場			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)	
講師			石川	明日美		橋本	
休講日			12/30	12/31			
会場	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㉕ 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⑳ 集会室C(4階)	
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	
会場	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⑳ 集会室C(4階)	
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	
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ⑮ 多目的室(5階)				
講師			古川				
休講日			10/7,28 11/11,11/25 12/2,12/9,12/30				
会場	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)		
講師	桐本	高田	高田	高田	金		
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 11/30 12/21	11/3 12/29	12/30	12/31			
会場	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)			
講師	桐本	高田	高田	川村			
休講日	10/12 10/19 11/16 11/23 11/30 12/21	11/3 12/29	12/30	11/12 11/19 12/31			
会場		19:40～20:40 カラダリセット⑱ 第1多目的ルーム(7階)					
講師		古川					
休講日		10/27 11/3 12/29					

※各教室名横の㉕、⑳、⑱、⑮は定員数になります

◇プールプログラム◇

すぽすたプログラム　すぽすた会員限定のプログラム
週間プログラム　すぽ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　すぽ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　すぽ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

【R8・10月～12月スケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師	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人だけで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ないません。						【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 ＜開催日＞ 12/6,13,20,27
休講日							10:00～10:50 フィンスイム ⑮ 深田
講師							11:00～11:50 秋トレスイム ⑮ 深田
休講日							
講師						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
休講日							10/18 11/15 12/20
講師			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
休講日			12/29	12/30	12/31		10/18 11/15 12/20
講師	14:00～14:50 ベーシックスイム 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	
休講日	10/12,10/19,11/16,11/23,12/21	12/29		12/31			
講師	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		
休講日	10/12,10/19,11/16,11/23,12/21	11/3,12/29		12/31			
講師	16:00～16:50 アクアシェイプ ⑳ 木村	16:00～16:50 中級トレーニング ⑮ 櫻田		NEW 16:00～16:50 やってみよう!シリーズ⑩ 安藝		【11月開催限定】 16:00～16:50 パワープッシュスイム⑩ 唐島田 ＜開催日＞ 11/7,14,21,28	
休講日	10/12,10/19,11/16,11/23,12/21	11/3,12/29		12/31			
講師		【10月開催限定】 17:00～17:50 スイマーの体づくり⑩ 唐島田 ＜開催日＞			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		
休講日		10/6,13,20,27					
講師	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 ⑳ 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 ミズノスタッフ ※別途案内	
休講日	10/12,10/19,11/16,11/23,12/21	11/3,12/29		12/31			
講師			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 ミズノスタッフ ※別紙案内	
休講日			10/7,10/14,10/21 12/30	12/31			
講師			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		
休講日			10/7,10/14,10/21 12/30				

※各教室名横の⑳、⑮、⑩は定員数になります

すぽすた ちよだ
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】

すぽすたプログラム

すぽ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ＳＰ	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ＳＰ	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	ウェーブリング	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	☆	骨盤の歪みや筋肉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

姿勢改善ピラティス㊟

週間プログラム

すぽすた会員以外での参加できるプログラム

	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(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	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
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	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

すぽすた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	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
	ほぐし整いストレッチ	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
水	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
	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
	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。	15名	なし
土	ディスコダンス	50分	☆	1970年代の音楽に合わせてシンプル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

スタディプログラム

すぽ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

	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【こむら返りを予防しよう】 12月 【ずっしり肩こりを解消しよう】	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。

すぽすた ちよだ

千代田区立スポーツセンター
☎03-3256-8444

◇プールプログラム◇

【R8・10月～12月スケジュール】

すぽすたプログラム

すぽすた会員限定のプログラム

	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	ベーシックスイム	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ないます。	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	
	スイムイリュージョン			☆☆	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みましょう！	
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ないます	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
	スイムトレーニング	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			☆☆☆	スイムトレーニングで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

すぽ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

すぽ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	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	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、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ないます♪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		☆	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、水に顔をつけません。 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、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ないます♪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ト!!	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

すぽすた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、ストレッチを行ないます	10名
土	パワープッシュスイム	6コース	50分	☆☆	【11月限定】アクアグローブを使ってのパワースイムトレーニングを行ないます	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 ②小学生検定	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。 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・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・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