

◆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。

【R8・7月～9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					9:30～10:20 オハヨ～ガ スタジオ(1階) ⑮	9:10～9:45 ウェービング スタジオ(1階) ⑮	9:10～9:45 ピラティス スタジオ(1階) ⑮
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Ⅰ 多目的室(5階) ⑮	10:00～10:50 かんたんストレッチ 剣道場(2階) ㊟	10:00～10:50 エアロピクス 多目的室(5階) ⑮	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) ⑮	10:00～10:50 姿勢改善ピラティス スタジオ(1階) ⑮	10:00～10:50 機能改善エクササイズ スタジオ(1階) ⑮
講師	鳥羽	雨宮	清奈	鳥羽	福田	山村	坂詰
休講日	7/20 8/17 9/21	7/21 8/11 9/22	9/23		9/18 9/25		
会場	11:10～11:55 ビューティ体操 多目的室(5階) ⑮	11:10～12:00 ストレッチヨガⅡ 剣道場(2階) ㊟	代行 ヨカ: Kazusa 7/9	11:10～12:00 ほくしヨガ 柔道場(2階) ⑮	代行 ヨカ: 小坂 7/16, 7/23 7/30	11:10～12:00 コンディショニング ピラティス スタジオ(1階) ⑮	
講師	鳥羽	雨宮		SEIHO		雨宮	
休講日	7/20 8/17 9/21	7/21 8/11 9/22					
会場			13:15～14:05 すっきりストレッチ 多目的室(5階) ⑮	13:30～14:20 コンディショニングヨガ スタジオ(1階) ⑮	13:00～13:50 ディスコダンス スタジオ(1階) ⑮		
講師			石川	明日美	橋本		
休講日			9/23				
会場	14:30～15:20 ヨガブレイク スタジオ(1階) ⑮	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) ⑮	14:30～15:20 はつらつ体操 多目的室(5階) ⑮		14:15～15:15 リフレッシュ体操 集会室C(4階) ㉔	
講師	明日美	高須	友野	清奈		川村	
休講日	7/20 8/17 9/21	7/21 8/11 9/22	9/23				
会場	15:30～16:20 ストレッチヨガⅠ スタジオ(1階) ⑮				15:40～16:30 リフレッシュヨガ スタジオ(1階) ⑮	15:30～16:20 マイセルフボディケア 集会室C(4階) ㉔	
講師	明日美				明日美	川村	
休講日	7/20 8/17 9/21						
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階) ⑮				
講師			古川				
休講日			7/1 7/8 7/29 8/5 8/12 9/2 9/9 9/23				
会場	18:30～19:20 ダンスエクササイズ スタジオ(1階) ⑮	18:40～19:30 ズンパSP スタジオ(1階) ⑮	18:30～19:20 リズムエクササイズⅡ スタジオ(1階) ⑮	18:30～19:20 バレトンSP スタジオ(1階) ⑮	18:50～19:40 ベリーダンス エクササイズ スタジオ(1階) ⑮		
講師	桐本	高田	高田	高田	金		
休講日	7/20 8/17 9/21	7/21 8/11 9/22	9/23				
会場	19:30～20:10 ほくし整いストレッチ スタジオ(1階) ⑮	19:50～20:40 ボディシェイプアップ 多目的室(5階) ⑮	19:40～20:20 ズンパ [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 スタジオ(1階) ⑮			
講師	桐本	高田	高田	川村			
休講日	7/20 8/17 9/21	7/21 8/11 9/22	9/23				
会場		19:40～20:40 カラダリセット 第1多目的ルーム(7階) ⑮					
講師		古川					
休講日		7/21 8/4 8/11 9/8 9/22					

※各会場名横の㊟、㉔、⑮、⑤は定員数になります。

◆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です
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

【R8・7月～9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							10:00～10:50 フィンスイム ⑮ 深田
休講日							9/27
講師							11:00～11:50 夏トレスム ⑮ 深田
休講日							9/27
講師						12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩
休講日						水連指導者	水連指導者
講師						7/19, 8/16, 9/20, 9/27	7/19, 8/16, 9/20, 9/27
講師		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	13:00～13:50 アクアウォーキング& エクササイズ⑮	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩
休講日		水連指導者	深田	水連指導者		水連指導者	水連指導者
講師		7/21	9/23	9/24		7/19, 8/16, 9/20, 9/27	7/19, 8/16, 9/20, 9/27
講師	NEW 14:00～14:50 ベーシックスイム⑮	14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	14:00～14:50 アクアウォーキング& エクササイズ ⑮	14:00～14:50 水中エクササイズ ㉔	7/25(土)～8/30(日) 小学生初心者水泳指導 ※区民小学生限定
休講日	7/20, 8/17, 9/21	7/21		9/24			
講師	櫻田	水連指導者		水連指導者	深田	木村	
講師	15:00～15:50 初級トレーニング⑮	15:00～15:50 4泳法<<スキルアップ>>⑮		15:00～15:50 レベルアップスイム⑮	NEW 15:00～15:50 目指せ!25mバタフライ⑮	15:00～15:50 小学生初心者水泳指導 目指せ検定コース⑤	15:00～15:50 小学生初心者水泳指導 水慣れレベルコース⑤
休講日	7/20, 8/17, 9/21	7/21, 8/11, 9/22		9/24		水連指導者	水連指導者
講師	櫻田	櫻田		安藝	深田		
講師	16:00～16:50 アクアシェイプ②	16:00～16:50 中級トレーニング⑮				16:00～16:50 小学生初心者水泳指導 目指せ検定コース⑤	16:00～16:50 小学生初心者水泳指導 水慣れレベルコース⑤
休講日	7/20, 8/3, 8/17, 9/21	7/21, 8/11, 9/22				水連指導者	水連指導者
講師	木村	櫻田					
講師	18:00～18:50 スイムイリュージョン⑮	18:00～18:50 キレイに泳ごう 平泳ぎ&バタフライ⑮		18:00～18:50 アクアウォーキング②	Enjoy!!フィンスイム⑮	18:00～18:50 キレイに泳ごう クロール&バタフライ⑮	9月26日(土) 時間変更および コース変更※ 15:00～15:50 1コース半分
休講日	7/20, 8/17, 9/21	7/21, 8/4, 8/11, 9/22		8/6, 9/24			
講師	唐島田	木村		木村	深田	安藝	
講師			19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	19:00～19:50 キレイに泳ごう背泳ぎ⑮	19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩	19:00～19:50 スイムトレーニング⑮	9月26日(土) 時間変更および コース変更※ 16:00～16:50 6コースのみ
休講日			9/2～9/30	8/6, 9/24			
講師			水連指導者	木村	水連指導者	安藝	
講師			20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩		20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定)⑩		
休講日			9/2～9/30				
講師			水連指導者		水連指導者		

※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。

※各教室名横の②、⑮、⑩、⑤は定員数になります。

☆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。
講師の体調不良により、変更となる場合がございます。



◇フィットネスプログラム◇

すばすたプログラム		【R8・7月～9月スケジュール】				
		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	シユーズ
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	バレトンス 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	オハヨーガ	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
	ペリーダンスエクササイズ	50分	☆☆	背骨や骨盤など身体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	ウエープリング	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
	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
	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
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

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	シユーズ
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	シユーズ
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くしていきます。	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	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	☆	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
	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正しい心身を整えます。	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テンパルなステップやリズムで楽しもう！	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。				
	プログラム名	時間	強度	プログラム内容	定員	シユーズ
火	カラダセット	60分	☆	7月【夏の冷え改善】 8月【夏バテ予防】 9月【睡眠改善】	18名	なし
水	カラダのトレッツ	60分	☆	7月【姿勢改善：骨盤】 8月【姿勢改善：肋骨】 9月【姿勢改善：頭蓋骨】	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
☎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。				
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	NEW 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礎練習を行いません	15名
	初級トレーニング			☆☆	25mクロールが泳げる人対象のクラス。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。各種目ごとの泳く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いません	15名
	中級トレーニング			☆☆☆	50m泳げる人対象のクラス。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以上泳げる人対象のクラスです。平泳ぎ・バタフライを綺麗に泳ぎたい方向け	
木	キレイに泳ごう背泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人対象のクラスです。背泳ぎをきれいに泳ぎたい方向け	15名
金	NEW 目指せ125m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	キレイに泳ごうクロール&バタフライ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる人対象のクラスです。クロール・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	5・6コース		☆☆☆	4泳法を用いながら850m～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
	夏トレスイム			☆☆☆	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いません	

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	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♪ 筋力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	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
	アクアウォーキング	1コース		☆	水中で自分にあたふた負荷で行なう水中運動プログラム。水に顔はつけません。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
	Enjoy!!フィンスイム	6コース		☆	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いません。

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。	
	期間限定 小学生初心者水泳指導 【土】目指せ検定コース 【日】水慣れレベルコース	【土】6コース 【日】1コース半分	50分	☆	7月25日(土)～8月30日(日) ※8/16を除く 区民小学生限定 【土】クロール12.5mからクロール・平泳ぎで25m以上泳げる方対象 【日】水に顔を上げられないお子様から面がぶりクロールができる方対象 ※安全のため保護者の方もお子様と一緒に入ります。	5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 ≪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≫

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) 利用料0円 **ゴルフレンタル**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！！