

## ◇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・1月~3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 講師					9:30~10:20 オハヨ~ガ スタジオ(1階) 阪本		9:10~9:45 ソフトモーニングヨガ スタジオ(1階) 雨宮
休講日					1/2 1/23 3/20		
会場 講師	10:00~10:50 リズムエクササイズ I 多目的室(5階) 鳥羽	10:00~10:50 かんたんストレッチ 剣道場(2階) 雨宮	10:00~10:50 期間限定 エアロビクス 多目的室(5階) 清奈	10:00~10:50 ヘルシーボディ操 柔道場(2階) 鳥羽	10:40~11:30 モーニングピラティス スタジオ(1階) 福田	10:00~10:50 姿勢改善ピラティス スタジオ(1階) 山村	10:00~10:50 モーニングヨガ スタジオ(1階) 雨宮
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/21 2/11	1/1 1/22	1/2 1/23 3/20	1/3	
会場 講師	11:10~11:55 ピューティー体操 柔道場(2階) 鳥羽	11:10~12:00 ストレッチヨガ II 剣道場(2階) 雨宮	11:10~12:00 ほぐしヨガ 柔道場(2階) SEIHO		11:10~12:00 NEW ベーシックエアロビクス スタジオ(1階) 丸山		
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/1 1/22		1/4		
会場 講師			13:15~14:05 すっきりストレッチ 多目的室(5階) 石川	13:30~14:20 コンディショニングヨガ 柔道場(2階) 明日美	1/29~3/19 場所変更 柔道場→剣道場		
休講日			1/21 2/11	1/1 1/22			
会場 講師	14:30~15:20 ヨガブレイク スタジオ(1階) 明日美	14:30~15:20 かんたんピラティス 剣道場(2階) 高須	14:30~15:20 ヨガフィット スタジオ(1階) 友野	14:30~15:20 はつらつ体操 多目的室(5階) 清奈	14:30~15:20 ステップエクササイズ スタジオ(1階) 久保田	14:15~15:15 リフレッシュ体操 集会室C(4階) 川村	
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/21 2/11	1/1 1/22	1/2 1/23 3/20	1/3	
会場 講師	15:30~16:20 ストレッチヨガ I スタジオ(1階) 明日美				15:40~16:30 リフレッシュヨガ スタジオ(1階) 明日美	15:30~16:20 マイセルフボディケア 集会室C(4階) 川村	
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16				1/2 1/23 3/20	1/3	
会場 講師			16:00~17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階) 吉川				
休講日	1/21 1/28 2/4 2/11 3/4 3/11						
会場 講師	18:30~19:20 ダンスエクササイズ スタジオ(1階) 桐本	18:40~19:30 ズンバSP スタジオ(1階) 高田	18:30~19:20 リズムエクササイズ II 会場・週替り 高田	18:30~19:20 バレトンSP スタジオ(1階) 高田	18:50~19:40 ペリーダンス エクササイズ スタジオ(1階) 河合		
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/21 2/11	1/1 1/22	1/2 1/23 3/20		
会場 講師	19:30~20:10 ほぐし整いストレッチ スタジオ(1階) 桐本	19:50~20:40 ボディシェイプアップ 多目的室(5階) 高田	19:40~20:20 ズンバ [第1・3・5] バレトン [第2・4] 会場・週替り 高田	19:40~20:30 キックボクシング エクササイズ スタジオ(1階) 川村			
休講日	1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/21 2/11	1/1 1/22			
会場 講師		19:40~20:40 カラダリセット 第1多目的ルーム(7階) 吉川					
休講日	1/20 2/3 3/10 3/31						

## ◇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。

## 【R8・1月~3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 休講日							10:00~10:50 フィンスイム 深田
講師 休講日							11:00~11:50 NEW 冬トレイスイム 深田
講師 休講日							12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							12:00~12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							13:00~13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							14:00~14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							14:00~14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
講師 休講日							14:00~14:50 ア夸アウォーキング &エクササイズ 深田
講師 休講日							14:00~14:50 ア夸アウォーキング &エクササイズ 木村
講師 休講日							14:00~14:50 ア夸アウォーキング &エクササイズ 3/20
講師 休講日							15:00~15:50 NEW スイムリュージョン 4泳法「スキルアップ」
講師 休講日							15:00~15:50 レベルアップスイム 唐島田
講師 休講日							15:00~15:50 NEW 4泳法「トライ」 安藝
講師 休講日							15:00~15:50 1/1 1/8 1/15 1/22 1/29 3/20
講師 休講日							16:00~16:50 NEW 中級トレーニング 木村
講師 休講日							16:00~16:50 ア夸シェイプ 木村
講師 休講日							16:00~16:50 ア夸シェイプ 1/2 1/23 3/20
講師 休講日							18:00~18:50 NEW 初級トレーニング 木村
講師 休講日							18:00~18:50 1/1 1/22 1/2 1/23 3/20
講師 休講日							18:00~18:50 ア夸アウォーキング 木村
講師 休講日							18:00~18:50 1/2 1/23 3/20
講師 休講日							19:00~19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村
講師 休講日							19:00~19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村
講師 休講日							19:00~19:50 1/21 2/11 1/21 2/22
講師 休講日							20:00~20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村
講師 休講日							20:00~20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 木村
講師 休講日							20:00~20:50 1/21 2/11 1/21 2/22

※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人だけで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【ア夸シェイプ】実施中は、1コースのウォーキングコースは一部制限しております。

※「水中エクササイズ・ア夸シェイプ」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。  
講師の体調不良等により、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・1月～3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・S・P	50分	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心を選曲。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
	モーニングビラティス	50分	☆	背骨をきれいに配列させることに焦点をあき、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
土	姿勢改善ビラティス	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	☆	白曜日の朝だから早起き！一日をスッキリ快適に。たっぷりと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、程よい立ちヨギーを生み出し、無理なくアーサナ（ポーズ）と向合っていきます。充実した白曜日を過ごしたい方にオススメ！	15名	なし
NEW ベーシックエアロビクス		50分	☆	音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。初めての方におすすめです！	15名	あり

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
	かんたんビラティス	50分	☆	若々しい、美しい身体に！ビラティス（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・サーフィットトレーニング・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	下記参照
	1月 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：休講 / 第4週目：剣道場(2階) なし					
	2月 第1週目：集会室C(4階) あり / 第2週目：休講 / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：柔道場(2階) なし					
	3月 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					
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、サーフィットなど）	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	シューズ
月	ピューティー体操	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	☆	筋膜リリースを行ひながら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	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着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を楽しくシェイプアップ！	15名	下記参照
	1月 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：休講 / 第4週目：剣道場(2階) なし					
	2月 第1週目：集会室C(4階) あり / 第2週目：休講 / 第3週目：柔道場(2階) なし / 第4週目：柔道場(2階) なし					
木	3月 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					
	ほぐしヨガ	50分	☆	カラダをほぐしながら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。	25名	なし
	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		プログラム内容	定員	シューズ
火	カラリセッタ	60分	☆	1月【血行促進して消化力アップ】2月【呼吸を深め寒さに負けない体づくり】3月【春のデトックス】	18名	なし
水	カラダのトリセッタ	60分	☆	1月【首のケア】2月【筋肉のつながりを意識する：腸腰筋】3月【筋肉のつながりを意識する：全身】	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		【R8・1月～3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	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	NEW スイムリュージョン	6コース	50分	☆☆☆	4泳法で25m泳げる方向けのクラス。各種目ごとの泳ぐコツをつかみましょう！	15名
	NEW 初級トレーニング	6コース	50分	☆☆	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	
火	NEW 4泳法「スキルアップ」	6コース	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎ25m泳げる方向けのクラス。各泳法のフォーム練習を行います。	15名
	NEW 中級トレーニング	6コース	50分	☆☆☆	50m泳げる方のクラス。50m以上泳げるようになりたい方向け	
木	キレイに泳ごう平泳ぎ＆バタフライ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。平泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
	キレイに泳ごう背泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	
金	4泳法「トライ」	6コース	50分	☆☆	4泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を25m泳げるようになりたい方向け	15名
	キレイに泳ごうクロール＆背泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。クロール・背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	
土	NEW スイムトレーニング	5・6コース	50分	☆☆☆	4種目を用いながら800m～1000mを目指して泳ぐプログラムです。	15名
	FINNSIM	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラス。FINNを使用して楽しく泳ぐ方向け	
日	NEW 冬トレスイム	6コース	50分	☆☆☆	スイムトレーニングと泳ぎに必要な補助運動を行います。	15名

週間プログラム	
---------	--