

◆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。						【R8・1月～3月スケジュール】							
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。													
		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 休講日				期間限定にて開催！！ 1/7・3/25開催		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							
						1/2 1/23 3/20									
会場 講師 休講日	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 エアロピクス 多目的室(5階) 清奈	10:00～10:50 ヘルシー体操 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								
										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 休講日	11:10～11:55 ビューティー体操 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 バーシクエアロピクス スタジオ(1階) 丸山	1/4							
										1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/1 1/22			
会場 講師 休講日			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										
										1/21 2/11	1/1 1/22				
会場 講師 休講日	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									
									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 休講日	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									
									1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/2 1/23 3/20	1/3				
会場 講師 休講日			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階) 古川												
									1/21 1/28 2/4 2/11 3/4 3/11						
会場 講師 休講日	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 ベリーダンス エクササイズ スタジオ(1階) 河合										
									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 休講日	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											
									1/12 1/19 2/16 2/23 3/16	1/20	1/21 2/11	1/1 1/22			
会場 講師 休講日		19:40～20:40 カラダリセット 第1多目的ルーム(7階) 古川													
									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。						【R8・1月～3月スケジュール】		
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。								
		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		
								1/3		
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		
								1/3		
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		
								1/3		
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		
								1/3		
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		
								1/3		
講師 休講日								14:00～14:50 アクアウォーキング &エクササイズ 深田		
								1/3		
講師 休講日								14:00～14:50 水中エクササイズ 木村		
								1/3		
講師 休講日								15:00～15:50 NEW スイムイリュージョン 唐島田		
								15:00～15:50 NEW 4泳法«スキルアップ» 櫻田		
講師 休講日								1/12 1/19 2/16 2/23 3/16		
								1/20		
講師 休講日								16:00～16:50 アクアシェイプ 木村		
								16:00～16:50 NEW 中級トレーニング 櫻田		
講師 休講日								1/12 1/19 2/16 2/23 3/16		
								1/20		
講師 休講日								18:00～18:50 NEW 初級トレーニング 櫻田		
								18:00～18:50 キレイに泳ごう 平泳ぎ&バタフライ 木村		
講師 休講日								1/12 1/19 2/16 2/23 3/16		
								1/20		
講師 休講日								19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
								1/21 2/11		
講師 休講日								19:00～19:50 キレイに泳ごう背泳ぎ 木村		
								1/1 1/22		
講師 休講日								19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
								1/2 1/23 3/20		
講師 休講日								20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
								1/21 2/11		
講師 休講日								20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
								1/2 1/23 3/20		

◇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道曲。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
	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、無理なくアーサナ（ポーズ）と向き合っていきます。充実した日曜日を過ごしたい方におすすめ！	15名	なし
	NEW ベーシックエアロピクス	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	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					
	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、エアロピクス、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	<div>参加申込</div> エアロピクス	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で楽しくシェイプアップ！	15名	下記参照
			☆☆	ヨガとバレエとエアロピクスを融合したプログラム		
	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	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正しい心身を整えます。	25名	なし
土	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	カラダセット	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	カラダのトリセツ	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。

◇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 スイムイリュージョン	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«スクリアップ»	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。	
	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です。平泳ぎ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以上泳げる方向けのクラスです。背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
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
土	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です。クロール・背泳ぎを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
	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
日	フィンスイム	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラスです。フィンを使用して楽しく泳ぐ方向け	15名
	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		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	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で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・腕もシェイプアップ	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	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	アクアシェイブ	1コース	50分	☆	陸上ではきつい運動も水の中で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・腕もシェイプアップ	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の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以上泳げる方向けのクラスです。泳ぎ方をレベルアップしたい方向け	15名
	アクアウォーキング	1コース		☆	水中で自分にあった負荷で行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！	
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の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 冬トレチャレンジ	6コース		☆	12.5m以上泳げる人向けのクラスです。フィンを使って練習を始めてみたい方向け	

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
	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
	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 ◇◆◇

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・バドミントン) 利用料0円 ゴルフレンジは除く

特典2：会員限定フィットネス・プールプログラム・スタディプログラム 参加料0円 スタディ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