

◇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。						【R7・7月～9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。						2025/6/7更新	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
会場			期間限定にて開催！！ 7月2日～9月24日 毎週水曜日		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		
講師									
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) 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		
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23							
会場	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					
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23							
会場			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					
講師									
休講日									
会場	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)口 川村			
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23							
会場	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			
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15								
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室(5階) 古川						
講師									
休講日			7/2 7/9 7/16 8/13 8/20 9/3 9/10						
会場	18:30～19:20 ダンスエクササイズ 多目的室(5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				
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23							
会場	19:30～20:10 ほぐし整いストレッチ 多目的室(5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					
講師									
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 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) 古川							
講師									
休講日		7/1 7/8 7/22 8/12 9/16 9/23							

◇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。

【R7・7月～9月スケジュール】

2025/6/7更新

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
							10:00～10:50 フィンスイム
講師							深田
休講日							
							11:00～11:50 フィンスイムトレーニング
講師							深田
休講日							
						12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	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	13:00～13:50 アクアウォーキング &エクササイズ 深田	13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	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		7/22 9/16					
		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	14:00～14:50 アクアウォーキング &エクササイズ 深田	14:00～14:50 水中エクササイズ 木村	小学生初心者水泳指導 期間限定にて開講！ 7月26日～8月31日 毎週土・日曜日 ※区内小学生限定
講師							
休講日		7/22 9/16					
	15:00～15:50 4泳法«上級» 櫻田	15:00～15:50 4泳法«中級» 櫻田		15:00～15:50 NEW レベルアップスイム 安藝	15:00～15:50 4泳法«中級» 深田	15:00～15:50 小学生水泳指導 水泳指導① 水連指導者	15:00～15:50 小学生水泳指導 水泳指導② 水連指導者
講師							
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23					
	16:00～16:50 アクアシェイプ 木村	16:00～16:50 フィンスイム 櫻田				16:00～16:50 小学生水泳指導 水泳指導① 水連指導者	16:00～16:50 小学生水泳指導 水泳指導② 水連指導者
講師							
休講日	7/21 8/4 8/11 8/18 9/15	7/22 9/16 9/23					
	18:00～18:50 NEW 初級スキルアップ 櫻田	18:00～18:50 キレイに泳ごう平泳ぎ 木村		18:00～18:50 アクアウォーキング 木村	18:00～18:50 フィンスイム 深田	18:00～18:50 キレイに泳ごうバタフライ &平泳ぎ ※石田	※9月から講師変更 詳細は裏面のお知らせ をご覧ください。
講師							
休講日	7/21 8/11 8/18 9/15	7/22 8/5 9/16 9/23		8/7		8/16	
			19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	19:00～19:50 キレイに泳ごうクロール 木村	19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	19:00～19:50 スイムトレーニング ※石田	
講師							
休講日				8/7		8/16	
			20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
講師							
休講日							

- ※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。不合格者は、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。

☆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。

◇フィットネスプログラム◇						
【R7・4月～6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。カローリをたくさん消費し、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	40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
	ペ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！一日をスツキリ快適に、たっぷり呼吸をしてほぐしていきましよう	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	15名	なし

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(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
	第1週目：集会所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 / 第5週目：集会所C(4階) 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	期間限定 エアロビクス	50分	☆	有酸素系のエクササイズプログラム。はじめての方にすすめてです。	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ビクスを融合したプログラム		
	第1週目：集会所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 / 第5週目：集会所C(4階) あり					
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					
	プログラム名	時間		プログラム内容	定員
火	カラダリセット	60分	☆	7月【肩こり解消】 8月【夏の不調と疲れを癒す】 9月【代謝をあげよう】	18名
水	カラダのトリセツ	60分	☆	カラダの土台づくり 7月【骨盤】 8月【背骨】 9月【肩甲骨】	15名

★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◇						
【R7・4月～6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	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
月	4泳法«上級»	6コース	50分	☆☆☆	4泳法で25m泳げる方向けのクラス	15名
	<small>NEW</small> 初級スキルアップ	6コース	50分	☆☆	25mクロールが泳げる方向けのクラス	
火	4泳法«中級»	6コース	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎ25m泳げる方向けのクラス	15名
	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ぎたい方向け	
	キレイに泳ごう平泳ぎ	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	キレイに泳ごうクロール	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラスです。クロールを綺麗に泳ぎたい方向け	15名
金	4泳法«中級»	6コース	50分	☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる方向けのクラス	15名
土	キレイに泳ごうバタフライ＆平泳ぎ	6コース	50分	☆☆	12.5m以上泳げる方向けのクラスです。バタフライ・平泳ぎ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	50分	☆☆☆	4種目をいながら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
	フィンスイムトレーニング	6コース	50分	☆☆☆	フィンを使いながら1000m～1200mを目指して泳ぐプログラムです	15名

週間プログラム					
	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容
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

※【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						
	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て膝・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	<small>NEW</small> 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
	フィンスイム	6コース	50分	☆	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	15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
	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。	

	プログラム名	コース	時間	強度	プログラム内容	定員
	<small>期間限定</small>	6コース	50分	☆	①土曜日：クロール12.5mからクロールが平泳ぎで25m以上泳げる小学生にステップアップの指導を行います。	5名
	小学生初心者水泳指導				②日曜日：顔に水がつけられない小学生にステップアップの指導を行います。	

★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◆◇◇

講師変更

プールプログラム：4泳法«上級»
プールプログラム：キレイに泳ごうバタフライ＆平泳ぎ
プールプログラムスイムトレーニング

変更前：石田

変更後：櫻田

変更前：石田

変更後：安藝

変更前：石田

変更後：安藝

※9月から

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

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

特典3：アパレル商品など会員割引あり！！

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。

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