

# すぽすたちよだ

会員募集中!!

スポーツとスタディを  
融合した会員制クラブです。

「すぽすたちよだクラブ」は、今までスポーツに興味のなかった方がスポーツに参加し、健康作りに取り組み、また生涯学習の機会がなかった方が健康作り・体力作りとともに気軽に生涯学習に取り組める機会を作ることとした会員クラブです。

## すぽすた会員だけのお得な特典!

**特典1** 会員限定プログラムの参加費が無料!

会員限定フィットネスプログラム&プールプログラムやスタディプログラムも無料で受講できます!(材料費別途)

**特典2** トレーニングルームも!プールも!  
色んな施設の利用料が無料!

毎月の会費だけで、トレーニングルームとプール・各競技場の個人利用料金が無料になります!(ゴルフレンジは別料金となります)

**特典3** アパレル商品など会員割引あり!

すぽすた限定プログラムに参加してみませんか?  
上記3つの特典も受けることができます!

**2weekお試し体験あります!**

(休館日を除く14営業日)

区民の方は**1,000円**で、区外の方は**1,500円**で2週間お試し放題!!

さらに! 本会員入会割引期間中に本入会すると、最初の月会費から20日間以内であれば、お試し金額を差し引きます!



利用料 無料!

## すぽすた会員料金について

個人会員 (月会費)	15才以上※中学生は除く
区民会員	¥4,000
区民高齢者会員 ※60才以上の区内在住者	¥3,000
一般会員	¥5,000

### ご入会時に必要なもの

- ①銀行口座と届出印 (※振替会費発生についてはお問合せください)
- ②ご住所・身分が確認できるもの (運転免許証・健康保険証等)
- ③登録料 500円、月会費2ヶ月分

## 法人会員 (年会費)

個人利用施設・プログラムに利用可	
会員 I	¥250,000 利用チケット600枚
会員 II	¥125,000 利用チケット300枚

会社で  
登録!

すぽすた会員について  
詳しくはコチラ



始めよう!  
未来のための  
健康づくり!



駅近! JR 神田駅西口  
地下鉄 大手町駅A2出口

徒歩5分

# 千代田区立 スポーツセンター



個人利用

すぽすた会員利用

団体利用

ホームページは  
コチラ



営業時間 9:00~21:00 (最終退館21:30)

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌火曜日)  
年末年始(12/29~1/3)

TEL 03-3256-8444

駐車場 有料20台(利用者30分100円)

※利用者は、利用後に受付にて、割引申請をします。  
※営業時間を過ぎると出庫できません。

指定管理者 ちよだすぽすたみらい



〒101-0047  
東京都千代田区内神田2丁目1-8



広くて利用しやすい  
施設がたくさん!

## プールプログラム一覧

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。

※プログラムは開催月により変更になる場合がありますので、予めご了承ください。※定員を超える場合は、参加できない場合がありますので、予めご了承ください。



## すばすたプログラム すばすた会員限定のプログラム

### 全8プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	4泳法 <small>中級</small>	50分	★★	15名
金	4泳法 <small>初級上級</small>	50分	★/★★★	15名
月	キレイに泳ごう背泳ぎ	50分	★	15名
火	キレイに泳ごう平泳ぎ	50分	★★	15名
木	キレイに泳ごうクロール	50分	★	15名
土	キレイに泳ごうバタフライ	50分	★	15名
火・日	フィンスイム	50分	★★	15名
火	テグニックスキルアップ	50分	★★	10名

## 週間プログラム すばすた会員以外で参加できるプログラム

### 全1プログラム

開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
土	水中エクササイズ <sup>※1</sup>	50分	★	20名

※1 [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参加できるプログラム ※中級、会員プログラムに変更する場合があります。

### 全3プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	アクアシェイプ <sup>※2</sup>	50分	★	20名
水	はじめて水泳	50分	★	10名
木	アクアウォーキング	50分	★	15名

※2 [アクアシェイプ]参加希望者が定員を超える場合、当日、開始30分前にプールサイドにて抽選となります。



1階 プール



4階 集客室C

## プールプログラム

## フィットネスプログラム

詳細は右の二次元コードからHPのトップへアクセスして「スクール利用」へとお進みください。



プール・フィットネスプログラム(個人開放プログラム除く)対象年齢:15歳以上、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一覧

※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。  
※入場券は、各担当プログラム開催へお越しください。



## すばすたプログラム すばすた会員限定のプログラム

### 全15プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員	開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	ヨガブレイク	50分	★	15名	金	ステップエクササイズ	50分	★★	15名
	ストレッチヨガI	50分	★	15名		リフレッシュヨガ	50分	★	15名
火	ズンバSP	50分	★★★	15名	土	ペリダンスエクササイズ	50分	★★	15名
水	コンディショニングヨガ	50分	★	15名		ナイトヨガ	40分	★	15名
	ヨガフィット	50分	★★	15名	姿勢改善ピラティス	50分	★	15名	
木	バレトンSP	50分	★★★	15名	日	ソフトモーニングヨガ	35分	★	15名
	キックボクシングエクササイズ	50分	★★★	15名		モーニングヨガ	50分	★	15名
金	モーニングピラティス	50分	★	15名					

## 週間プログラム すばすた会員以外で参加できるプログラム

### 全8プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	リズムエクササイズI	50分	★★	18名
火	かんたんストレッチ	50分	★	25名
	かんたんピラティス	50分	★	25名
水	ボディシェイプアップ	40分	★★	15名
	リズムエクササイズII	50分	★★	15名
木	ヘルシー体操	50分	★	25名
	はつらつ体操	50分	★	15名
土	リフレッシュ体操 <sup>※3</sup>	60分	★★★	18名

※3 [リフレッシュ体操]を開催する部屋のスペース確保が難しいため、運動強度に合わせて、定員18名といたします。※定員を超えるため、今後の状況によって変更する場合がございます。ご確認ください。

## 誰でもプログラム すばすた会員以外で参加できるプログラム ※中級、会員プログラムに変更する場合があります。

### 全13プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員	開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
月	ビューティー体操	45分	★	15名	水	ズンババレトン <sup>※4</sup>	40分	★★	15名
	ボディシェイプエクササイズ	30分	★★	15名		ほくしヨガ	50分	★	15名
火	ダンスエクササイズ	50分	★★	15名	木	ラディカル(ラディカル)	30分	★★★	15名
	整いストレッチ	40分	★	15名		ラディカル(ラディカル)	30分	★★★	15名
水	ストレッチヨガII	50分	★	25名	土	マイセルフボディケア <sup>※4</sup>	50分	★	20名
	エアロピクス	50分	★	15名		ラディカル(ラディカル)	30分	★★★	15名
水	すっきりストレッチ	50分	★	15名					

※4 週間プログラム「リフレッシュ体操」にご参加できなかった方用に設定したプログラムとなります。空きがある場合は、「リフレッシュ体操」にご参加いただいた方も参加可能です。

## 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ニングを中心としたプログラム]

### 全2プログラム



開催日	プログラム名	時間	運動強度	定員
火	カラダリセット	60分	★	15名
水	カラダのトリセツ	60分	★	15名

## 施設利用について

千代田区立スポーツセンターでは**12**種の競技ができる!



すばすた会員になると、これらの個人利用料が**0円**に!

## 個人利用

個人利用は、各競技ごとの開催スケジュールに合わせてご利用ください。指導員またはスタッフがおりますのでお気軽にご相談ください。(ゴルフを除く)

全ての料金は各二次元コード先のWEBにてご確認ください。

個人利用料金	プログラム名	大人料	小学生料
トレーニングルーム	通期プログラム / 500円(300円)		
プール	2時間 / 600円(400円) 3時間 / 700円(500円) 4時間 / 800円(600円)	小学生 2時間 / 300円(200円) 3時間 / 400円(300円) 4時間 / 500円(400円)	
各競技場	各競技場とも / 350円(200円)	小学生 各競技場とも / 150円(100円)	
週間プログラム	通期プログラム / 350円(200円)		
ゴルフレンジ【要予約】	1打席1人 30分 / 500円(400円) 練習クラブ 30分毎1本 / 200円、30分毎2本 / 300円、30分毎3本以上 / 500円		

※1 15歳以上(中学生は除く)

## 団体利用

ご予約前に団体登録が必要です。決められた団体利用の時間帯のみ利用が可能です。

全ての料金は各二次元コード先のWEBにてご確認ください。

主競技場	料金	午前	午後	夜間	全日	
		全面	22,000円	29,000円	42,600円	93,600円
	半面	11,000円	14,500円	21,300円	46,800円	
卓球場	料金	全面	6,800円	9,000円	12,000円	27,800円
		半面	3,400円	4,500円	6,000円	13,900円

多目的室	料金	午前	午後	夜間	全日
		全面	6,800円	9,000円	12,000円
	半面	1,500円	2,000円	2,500円	6,000円
プール	料金	全面	2時間 36,000円		
		半面	2時間 18,000円		
1コース	2時間	6,000円			

施設利用の詳細についてはコチラから



※ 個人利用及びプログラム等は会場スケジュール及び講師の都合などにより予定が変更になる場合がありますので予めご了承ください。