

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、健康作りに取り組める、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を目的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!



利用料 無料に!

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!

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 (※振替金融機関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

すぽすた会員について
詳しくはコチラ



会社で
登録!



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

ホームページは
コチラ



個人利用

すぽすた会員利用

団体利用

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、割引手続きをします。
※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



3階 主競技場
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事がありますので、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>基礎・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	テク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 ^{※1}	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 ※今後、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 ^{※2}	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。



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、各担当プログラム講師へお渡しください。

※プログラムは開催月により変更になる事がありますので、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	ズンパSP	50分	★★★	15名		ベリーダンスエクササイズ	50分	★★	15名
	コンディショニングヨガ	50分	★	15名	ナイトヨガ	40分	★	15名	
水	ヨガフィット	50分	★★	15名	土	姿勢改善ピラティス	50分	★	15名
	バレトンSP	50分	★★★	15名		ソフトモーニングヨガ	35分	★	15名
木	キックボクシングエクササイズ	50分	★★★	15名	日	モーニングヨガ	50分	★	15名
	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
	ボディシェイプアップ	40分	★★	15名
水	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 ^{※3}	60分	★★★	18名

※3 [リフレッシュ体操]を開催する諸室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。※密集を避けるため、今後の状況によって変更する場合がございます。ご理解ください。

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 ※今後、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	ズンパ・バレトン ^{※週替わり}	40分	★★	15名
	ラディカルバーチャル(ステップエクササイズ)	30分	★★★	15名		ほぐしヨガ	50分	★	15名
	ダンスエクササイズ	50分	★★★	15名	木	ラディカルバーチャル(70℃)	30分	★★★	15名
	整いストレッチ	40分	★	15名		ラディカルバーチャル(ダンス)	30分	★★★	15名
火	ストレッチヨガII	50分	★	25名	土	マイセルフボディケア ^{※4}	50分	★	20名
	エアロビクス	50分	★	15名		ラディカルバーチャル(キックボクシング)	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。(ゴルフレンジを除く)

全ての詳細は右側二次元コード先のWEBにてご確認ください。

個人利用料金	大人 ^{※1}	小・中学生
トレーニングルーム	週間プログラム / 500円(300円)	
プール	2時間 / 600円(400円)延長300円/1時間	2時間 / 300円(200円)延長150円/1時間 (区民小中学生は土日祝プール18時まで無料)
各競技場	各時間帯とも / 350円(200円)	各時間帯とも / 150円(100円)
週間プログラム	週間プログラム / 350円(200円)	
ゴルフレンジ【要予約】	1打席1人 30分 / 500円(400円) 貸しクラブ 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才以上(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。

全ての詳細は右側二次元コード先のWEBにてご確認ください。

主競技場		午前				午後				夜間				全日			
		全面	半面	全面	半面	全面	半面	全面	半面	全面	半面	全面	半面	全面	半面		
卓球場	全面	22,000円	11,000円	29,000円	14,500円	42,600円	21,300円	93,600円	46,800円	6,800円	3,400円	9,000円	4,500円	27,800円	13,900円		
	半面																
多目的室	全面	6,800円		9,000円		12,000円		27,800円		6,800円		9,000円		27,800円			
	半面																
プール	全面									2時間	36,000円	2時間	18,000円	2時間	6,000円		
	半面																
	1コース									2時間	6,000円						

施設利用の詳細についてはこちらから



※ 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に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。