

★フィットネス&スタディプログラム★

2018年
4~6月

すばすた会員プログラム・週間プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						☆ 9:05~9:50 ソフト モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 4/29
☆ 10:00~11:00 リズム エクササイズ I ○ 週間P(鳥羽/多目的) 休講日 4/16・/30・5/21・6/18	☆ 10:00~11:00 かんたん ストレッチ× 週間P(山村/剣道場)		☆ 10:00~11:00 ヘルシー体操 週間P(鳥羽/柔道場) 休講日 5/3	☆ 10:00~11:00 モーニング ピラティス× (野沢/スタジオ) 休講日 5/4	☆ 10:00~11:00 姿勢改善 ピラティス× (山村/スタジオ) 休講日 5/5	☆☆ 10:00~11:00 モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 4/29
☆ 14:30~15:30 ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 休講日 4/16・/30・5/21・6/18	☆ 14:30~15:30 かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場)	☆☆ 14:30~15:30 ヨガフィット× (野沢/スタジオ)	☆ 14:30~15:30 はつらつ体操× 週間P(仁科/多目的) 休講日 5/3	☆☆ 14:00~15:00 ステップ エクササイズ○ (久保田/スタジオ) 休講日 5/4	☆☆ 14:15~15:30 リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的) 休講日 5/5	☆☆ 11:15~12:15 パルエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ) 休講日 4/29
☆☆ 18:50~19:50 ベリーダンス エクササイズ II × (金/スタジオ) 休講日 4/16・/30・5/21・6/18	☆☆ 18:30~19:30 ズンバSP○ (高田/スタジオ)	☆☆ 18:30~19:30 リズム エクササイズ II 週間P(野沢/運営)	☆☆ 18:30~19:30 パレトンSP× (高田/スタジオ) 休講日 5/3			水曜日 リズムエクササイズ II /ズンバ/パレトン 第1週:卓球場 ○ (6/6剣道場 ×) 第2週:剣道場 ×/ 第3週:柔道場 × 第4週:剣道場 ×/ 第5週:卓球場 ○ *卓球場は室内シューズが必要です。
☆ 20:00~20:45 ナイトヨガ× (阪本/スタジオ) 休講日 4/16・/30・5/21・6/18	☆☆ 19:50~20:40 ボディ シェイプアップ○ 週間P(高田/多目的)	☆☆ 19:40~20:30 ズンバ [第1・3・5] パレトン [第2・4] (高田/隔週開催・運営)	☆☆ 19:40~20:40 キックボクシング エクササイズ○ (川村/スタジオ) 休講日 5/3	☆ 19:00~20:00 ベリーダンス エクササイズ I × (金/スタジオ) 休講日 5/4		
※上記、一覧の見方 すばすた会員限定プログラム ※会員限定は、定員設定しています。						

☆マークは運動難度を表記しています。 ○×…シューズの有無 ※週間P⇒週間プログラム

スポーツ栄養 & コンディション & 語学

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会員限定プログラム 意外と楽しい 中国語会話入門 (講師 鈴木泰子・馮烈) 【開催日時】 4/9・23 5/14・28 6/11・25 19:00~20:30 会場:5階集会室B		会員限定プログラム マイケル先生と 楽しい英会話 (講師 マイク・グリーン) 【初級】 【開催日時】 4/11・25 5/9・23 6/13・27 16:00~17:00 会場:5階集会室B 【中級】 【開催日時】 4/11・25 5/9・23 6/13・27 19:00~20:00 会場:5階集会室B 【中級】 【開催日時】 4/4・18 5/16・30 6/6・20 19:00~20:00 会場:5階集会室B 知子先生と楽しむ 英会話トライアル (講師 平岩知子) 【開催日時】 4/11・25 5/9・23 6/13・27 19:00~20:00 会場:5階集会室A	ハッピーハンドメイド 【開催日時】 4/12 講師:川口みゆき ハーバリウム 5/17 講師:大島恵 季節の苔玉 6/7 講師:大島恵 多肉植物の寄せ植え 10:00~12:00 会場:九段生涯学習館 3階 第1学習室 NEW! みんながときめく お手軽スイーツ (講師 小田 美里) 【開催日時】 6/21 ハイナップルの アップサイドダウンケーキ 18:30~20:30 会場:7階料理教室 グルテンフリー! 米粉100%クッキング (講師 米粉ハウス) 【開催日時】 4/19 いちじく入り玄米パン 18:30~20:30 会場:7階料理教室			モテシビ Plus (講師 坂直 直美) 【開催日時】 5/27 チリコンカン タコライス、ワカモレ サルサディップ 10:30~13:00 会場:7階料理教室
ワンプレートの かんたん夜おそごはん (講師 smile meal) 【開催日時】 4/2 春色オープンいなり 干切り野菜のかすみ汁 鮎のくるみ味噌焼き 5/7 野菜と牛肉のクレープ巻き 麦入りトマトとツナのスープ 6/4 香味野菜たっぷり農ソテー サヤエンドウと卵の ふわふわスープ 梅干ライス 19:00~20:50 会場:7階料理教室	会員限定プログラム カラダリセット× (講師 古川 貴子) 4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・19・26 19:40~20:40 会場:1階スタジオ ※開始30分前より 受付にて参加券配布					

★スタディプログラム★ 九段生涯学習館【電話:03-3234-2841】

★予約受講方法★

- ・『会員』は3/1(木) 10時より、6月分まで全てご予約いただけます。
- ・料理、ハンドメイドプログラムの『ビジター』は、プログラム開講日の前月10日10時より、1ヶ月に1プログラムのみご予約いただけます。*1,500円+材料費でご受講できます。
- ・知子先生と楽しむ英会話トライアル『ビジター』はプログラム開講日の前月10日10時より下記の金額でご受講できます。

区分	ビジター代
区民	3,500円
区民高齢者(60歳以上)	2,500円
一般	4,500円

- ・カラダリセットのみ、受付が当日先着順となります。プログラム開始30分前より参加券を1階カウンターにて配布いたします。お電話による事前予約はいたしません。
- ・2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約ください。
- ・3日前の17時以降のキャンセルが累計2回になった場合、次の7月~9月期のご予約を制限させていただきます。
- ・キャンセルの際は必ずご連絡ください。
- ・材料費のあるプログラムは3日前の17時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生いたします。
- ・材料のないプログラムは、空きがあれば、当日先着順にてお受けいたします。
- ・英会話、中国語のテキストは、3/1時点の価格になります。途中で価格が変動する場合がございますので、ご了承ください。
- ・中国語のCDは、テキストとは別売り(900円)となります。
- ・ご希望の方は、九段生涯学習館までお問い合わせください。(入荷に1ヵ月半ほどかかる場合があります。)

★フィットネスプログラム★

- ・参加券は、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、担当プログラムインストラクターへお渡しください。
- ※多目的のプログラムは、廊下及び4階ランニングコースを使用する場合があります。

★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、ゴーグルをご持参の上 プールサイド(教室開催場所)へお集まりください。

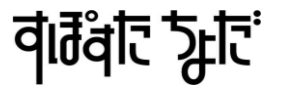
★当日の受付方法★

- ・1階フロントにて受付を済ませ(支払いを含む)、各会場にお越しください。
- ・スタディプログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

◇休館日◇ 第3月曜日 (スポーツセンター・九段生涯学習館)
4/16、5/21、6/18

★フィットネス&プール & スタディ プログラム一覧表★

すぽすた会員プログラム・週間プログラム



★フィットネスプログラム★					
すぽすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印					
※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
★エアロビクス・ダンスプログラム★					
プログラム	時間	強度	難度	プログラム内容	定員
○ バラエティダンスフィット	60分	★★	☆☆	色々なジャンルのダンスを楽しみながら、有酸素効果でリフレッシュ!	15名
○ ベリーダンスエクササイズ I	60分	★	☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
ズンパ【週間】	50分	★★	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ!	—
○ ベリーダンスエクササイズ II	60分	★★	☆☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
リズムエクササイズ II【週間】	60分	★★	☆☆	歩く動作と走る動作を合わせた初・中級エアロビクス	—
○ ステップエクササイズ	60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
○ パレトンス	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、パ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
★ボディメイクプログラム★					
ボディシェイプアップ【週間】	50分	★★	☆☆	有酸素運動と筋コンディショニングで全身シェイプアップ!	—
パレトンス【週間】	50分	★★	☆☆	ヨガとハルエとエアロビクスを融合したプログラム	—
○ キックボクシングエクササイズ	60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
○ ズンパSP	60分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲します。よりたくさんカロリーを消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名
★健康・美容プログラム★					
はつらつ体操【週間】	60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)	—
ヘルシー体操【週間】	60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)	—
リフレッシュ体操【週間】	75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)	—
★ヨガ・ストレッチプログラム★					
かんたんストレッチ【週間】	60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)	—
○ ソフトモーニングヨガ	45分	★	☆	日曜日の朝だからこそ早起き!一日をスッキリ快適に過ごすよう、たっぷり呼吸をしながら身体全体をゆっくりにほぐしていきましょう。	15名
○ モーニングヨガ	60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オススメです!	15名
○ ヨガブレイク	60分	★	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違った月曜日の午後をブレイクヨガでエネルギーチャージ!	15名
○ ナイトヨガ	45分	★	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラックスと明日に向けての再生を促すヨガクラス!	15名
○ ヨガフィット	60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
★ピラティスプログラム★					
○ モーニングピラティス	60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
かんたんピラティス【週間】	60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	—
○ 姿勢改善ピラティス	60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

★プールプログラム★					
すぽすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印					
※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
★スイミングプログラム★					
プログラム	時間	強度	難度	プログラム内容	定員
○ 基礎力向上	50分	★	☆	4種目のドリル練習を中心にテクニックを上げるクラス。	15名
○ テクニクススキルアップ	50分	★★	☆☆	月替わりで指導員の決めたテーマに沿って進めていくクラス。	15名
○ 泳ぐぞ!個人メドレー	50分	★★	☆☆	4泳法のレベルアップを図り、個人メドレーを泳ぐことを目標にするクラス。	15名
○ ゆったりフィンスイム	50分	★★	☆☆	足ヒレをつけて、少し長い距離を泳げるようにしていきます。	15名
○ スイムトレーニング <基礎編>	50分	★★	☆☆	競技力向上を図るために、基本を中心としたトレーニングを行うクラス。	15名
○ スイムトレーニング <応用編>	50分	★★★	☆☆☆	競技力向上を図るために、応用力を中心としたトレーニングを行うクラス。	15名
○ きれいに泳ごう!初心者から初級へ	50分	★	☆	初心者の方から初級の方にオススメです!きれいなフォームで泳ごう。	15名
★ウォーキング・アクアプログラム★					
水中エクササイズ【週間】	45分	★	☆	水の中の歩き方や水の抵抗を利用した運動、ストレッチ等を行います。	—
○ ウォーキングファイト	45分	★	☆	水中でのジョギングやジャンプ、水の特性を生かしての様々な動作や筋力トレーニングで体の引締めを行います。	10名
○ 腰痛解消ウォーキング	45分	★	☆	水の中の歩き方や水の抵抗を利用した腰に適した運動、ストレッチ等を行います。	10名

★毎月第3月曜日は休館日のため、プログラムは全て休講となります。
★都合により、休講となる場合、プログラム内容を変更する場合はございます。
予め、ご了承ください。
※第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。



★スタディプログラム★						
★スポーツ栄養★						
プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
ワンプレートの かんたん夜おそごはん 講師: smile meal	4/2(月)	19:00 20:50	春色オープンいなり、千切り野菜のかすみ汁、鮭のくるみ味噌焼き	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	5/7(月)		野菜と牛肉のクレープ巻き、麦入りトマトとツナのスープ			
	6/4(月)		香味野菜たっぷり鰹ソテー、サヤエンドウと卵のふわふわスープ、梅干ライス			
グルテンフリー! 米粉100%クッキング 講師: 米粉ハウス	4/19(木)	18:30 20:30	いちじく入り玄米パン	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	6/21(木)	18:30 20:30	パイナップルのアップサイドダウンケーキ	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
モテレシビPlus 講師: 坂寄直美 (料理研究家)	5/27(日)	10:30 13:00	チリコンカン、タコライス、ワカモレ、サルサディップ	12名	1,300円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン
ハッピーハンドメイド 講師: 4月: 川口みゆき (プリザーブドフラワー講師) 5・6月: 大島恵 (家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)	4/12(木)	10:00 12:00	ハーバリウム	10名	2,500円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン
	5/17(木)		季節の苔玉			
	6/7(木)		多肉植物の寄せ植え			
★語学&コンディション★						
プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
カラダリセット 講師: 古川貴子 (ヨーガ講師) 【会員限定プログラム】 【受付方法】 プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	4/10・17・24	19:40 20:40	骨格調整	12名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	5/8・15・22		腰痛予防			
	6/5・19・26		むくみの解消			
意外と楽しい中国語会話入門 講師: 鈴木泰子・馮烈 (中国語講師) 【会員限定プログラム】	4/9・23	19:00 20:30	初心者の方を対象に、ネイティブと日本人の2人の講師による「通じる中国語」を身につけていきます。中国語は音が命。日本人が苦悶するポイントとネイティブ表現の両面から中国語の音に慣れていきましょう。	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円	・筆記用具 ・テキスト
	5/14・28					
	6/11・25					
マイケル先生と 楽しい英会話 講師: マイケル・グリーン (英会話講師) 【会員限定プログラム】	初心者レベル〜中級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常英会話を学びます。途中からでも参加いただけます。 【テキストについて】初めて参加される回は、テキストの貸出し、コピーをお渡しします。継続して参加される場合はテキストをご購入ください。 購入申込みは、参加日の10日前までにお願います。 【注意事項】英会話で受講できるプログラムは、1人1プログラムまでです。					
	種別	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費
	【初級】 難易度 ★☆☆	4/11・25	16:00 17:00	【レベル】 少人数でしっかり学べる!挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える。	10名	『Time to Talk elementary』 2,160円
		5/9・23				
	【中級】 難易度 ★★☆☆	4/11・25	19:00 20:00	【レベル】 自分の気持ちができる・形容詞が使える。	12名	『Four Coeners Level2』 4,320円
		5/9・23				
【中級】 難易度 ★★★	4/4・18	19:00 20:00	【レベル】 わからないことを英語で聞ける・答えが英語でわかる。 *4月〜テキストが新しくなります!	12名	『Time to Talk pre-intermediate』 2,160円	
	5/16・30					
【初級】 難易度 ★☆☆	4/11・25	19:00 20:00	【レベル】 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える	10名	なし	
	5/9・23					
6/13・27						

2日前の17時までにお申込みがない場合、プログラムを休講とする場合がございます。予め、ご了承ください。