

★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 ☆ ヘルシートレーニング 週間P(鳥羽/柔道場)	10:00~11:00 ☆ モーニング ピラティス× (野沢/スタジオ)	10:00~11:00 ☆ 姿勢改善 ピラティス× (山村/スタジオ)	10:00~11:00 ☆☆ モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 4/29
			休講日 5/3	休講日 5/4	休講日 5/5	11:15~12:15 ☆☆ パラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ)
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×	14:30~15:30 ☆ はつらつ体操× 週間P(仁科/多目的)	14:00~15:00 ☆☆ ステップ エクササイズ○ (久保田/スタジオ)	14:15~15:30 ☆☆ リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的)	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/通習)	18:30~19:30 ☆☆ バレトンSP× (高田/スタジオ)	休講日 5/3	休講日 5/4	休講日 5/5
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] ☆☆ バレトン [第2~4] (高田/隔週開催・通習)	19:40~20:40 ☆ キックボクシング ☆☆ エクササイズ○ (川村/スタジオ)	19:00~20:00 ☆☆ ベリーダンス エクササイズ I × (金/スタジオ)	水曜日 リズムエクササイズ II / ズンバ / バレトン 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。	
※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。	どなたでも参加できるプログラム					

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。
※週間P ⇒ 週間プログラム

○×…シューズの有無

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 マイケル・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	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 16:00~17:00 会場: 5階集会室B			モテレシビ Plus (講師 坂寄 直美) 【開催日時】 5/27 チリコンカン タコライス、ワカモレ サルサティップ 10:30~13:00 会場: 7階料理教室
ワンフレートの かんたん夜おそごはん (講師 smile meal) 【開催日時】 4/2 春色オーブンいなり 千切り野菜のかすみ汁 鰯のくるめ味噌焼き 5/7 野菜と牛肉のクリーフ巻き 麦入りトマトとツナのスープ 6/4 香味野菜たっぷり鰯ソテー ^{サヤエンドウと卵の} ふわふわヌードル 梅干ライス 19:00~20:50 会場: 7階料理教室	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	会員限定プログラム 【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	【初中級】 【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	NEW! 10:00~12:00 会場: 九段生涯学習館 3階 第1学習室		
		※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+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	ビジターの方は、ひと月につき、左記の料金となります。ひと月の中で1コマのみのご参加でも参加費は変わりません。参加費は参加される日にお支払いください。
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だけます。
 - 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★

すばすた会員プログラム・週間プログラム

すばすたちだ

★フィットネスプログラム★

すば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
パ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
ズンバ【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
バレトンSP	60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

☆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！	—
バレトン【週間】	50分	★★	☆☆	ヨガとバレ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マニアップ・シェイプアップ！	15名
ズンバSP	60分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲します。よりたくさんのカロリーを消費者し、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)	—
ヘルシート体操【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、サーフィンなど)	—

☆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を！一日をスッキリ快適に過ごせるよう、たっぷりと呼吸をしながら身体全体をゆっくり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オススメ！	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★

すば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	難度	強度	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！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	★	☆	水の中で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ないます。	10名
腰痛解消ウォーキング	45分	★	☆	水の中で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。

すばすたちだ

千代田区立スポーツセンター

千代田区立九段生涯学習館

★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ごはん 講師：smile meal	4/2(月) 5/7(月) 6/4(月)	19:00 20:50	忙しくても簡単に作れて、夜遅くに食べてもヘルシーな身体にやさしいワンプレートごはんを作ります。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合がございます。	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
			春色オーブンいなり、千切り野菜のかすみ汁、鮭のくるみ味噌焼き			
			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			
			香味野菜たっぷり鰯ソテー、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

プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
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	グルテンフリーで注目の米粉を食卓に！米粉を使った基本のパンを作ります。ドライフルーツでアクセントを加えます。	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル

みんながときめくお手軽スイーツ

プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
みんながときめくお手軽スイーツ 講師：小田美里（洋菓子講師）	6/21(木)	18:30 20:30	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。12cmワンホールを1人ひとつ作ってお持ち帰り。	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル

モテレシピPius

プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
モテレシピPius 講師：坂寄直美（料理研究家）	5/27(日)	10:30 13:00	作れたらモテる！モテレシピを紹介。今回は、メキシカン料理に挑戦！4人一組で作りその場で食べます。	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

プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
ハッピーハンドメイド 講師：川口みゆき（ブリザードドフラー						