

# ★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



| ★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  |
| ○ 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タミナアップ・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を!一日をスッキリ快適に過ごせるよう、たっぷり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ク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にテクニックを上げるクラス。                          | 15名 |
| ○ テクニックスキルアップ                              | 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 | ★   | ☆   | 水の中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がございます。  
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   | プログラム内容  | 開催日  | 時間・曜日                        | 定員                           | 材料費                 | 持ち物   |   |                |
| ワンプレートの<br>かんたん夜おそごはん<br>講師: smile meal   | 忙しいでも簡単に作れて、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。4人一組で作ります。その場で食べます。<br>※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。  | キムチと鯖のパスタ、冬瓜と鶏ひき肉の真っ赤なスープ、こんにやく七塔ポンチ   | 7/2                          | 19:00<br> <br>20:50<br>(月)   | 12名                 | 800円  | ・筆記用具<br>・水分補給用飲料水<br>・エプロン<br>・タオル             |                |
|   | 鶏ひき肉と豆のヘルシーカレー、ターメリックライス、夏野菜のヨーグルトサラダ  | 8/6  |                              |                              |                     |   |   |                |
|   | 秋ナスとささみのトマトそば、パンキンサラダ、高野豆腐ブリッツ   | 9/3  |                              |                              |                     |   |   |                |
| グルテンフリー!<br>米粉100%クッキング<br>講師: 米粉ハウス  | グルテンフリーで注目の米粉を食卓に!<br>食物繊維たっぷり、血液さらさらになる玉ねぎととうもろこしの健康パンで夏を乗り切ろう!   | コーンオニオンパン  | 7/19                         | 18:30<br> <br>20:30<br>(木)   | 12名                 | 800円  | ・筆記用具<br>・水分補給用飲料水<br>・エプロン<br>・タオル             |                |
|   | 洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。<br>スイートチョコレートと、ココアパウダーを使った大人のガトーショコラを、チョコレートのことや、メレンゲの作り方を学びながら作ります。   | ガトーショコラ  | 8/21                         | 18:30<br> <br>20:30<br>(火)   | 12名                 | 1,000円  | ・筆記用具<br>・水分補給用飲料水<br>・エプロン<br>・タオル             |                |
| モテレシピPlus<br>講師: 坂寄直美<br>(料理研究家)  | 作れたらモテる!モテレシピを紹介。<br>今回は、中華風料理に挑戦!4人一組で作りますので食べます。   | 四川風焼きそば、油淋鶏、ただききゅうりの山椒和え   | 9/9                          | 10:30<br> <br>13:00<br>(日)   | 12名                 | 1,300円  | ・筆記用具<br>・水分補給用飲料水<br>・エプロン<br>・タオル             |                |
|   | 気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド小物を作ります。<br>インテリアにもプレゼントにもなる小物を作ってハッピーな時間を過ごしましょう!  | サンドジェルキャンドル夏の砂浜をイメージしたキャンドル(1人2個)  | 7/12                         | 10:00<br> <br>12:00<br>(木)   | 10名                 | 2,500円  | ・筆記用具<br>・水分補給用飲料水<br>・エプロン<br><br>*九段生涯学習館にて開催 |                |
| ミルフィオリアクセサリー:イタリアのガラスをシルバー台に乗せて作るペンダント  | 8/9  |  |                              |                              |                     |   |   |                |
| アロマサシェ:9種類の香りから2つ選んで作る植物性のサシェ   | 9/13   |  |                              |                              |                     |   |   |                |
| ★語学&コンディショニング★  |  |  |                              |                              |                     |   |   |                |
| プログラム   | プログラム内容  | 開催日  | 時間                           | 定員                           | 材料費                 | 持ち物   |   |                |
| カラダリセット<br>講師: 古川貴子<br>(ヨガ講師)<br>【会員限定プログラム】<br><br>【受付方法】<br>プログラム開始30分前より<br>受付にて参加券を配布します。 | 身体に現れる症状は身体からのメッセージです。意識を少し変えると、体調は大きく変化します。<br>月毎に症状・部位別のテーマを設け、集中的にリセットし、全身のバランスを整えます。   | 肩こり  | 7/3・24・31                    | 15名<br>(*20名)                | なし                  | ・水分補給用飲料水<br>・動きやすい服装<br><br>*各月第2回目は、<br>7階/多目的ルームにて<br>開催 |   |                |
|   | 夏の冷え対策   | 8/7・14・28  |                              |                              |                     |   |   |                |
|   | 内臓の働きを良くする   | 9/4・11・25  |                              |                              |                     |   |   |                |
|   | 意外と楽しい中国語会話入門<br>講師: 鈴木泰子・馮烈<br>(中国語講師)<br>【会員限定プログラム】   | 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。日本人が苦労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。 | 7/9・23<br>8/13・27<br>9/10    |                              |                     |   | 19:00<br> <br>20:30                             | 12名            |
| マイケル先生と<br>楽しい英会話<br>講師: マイケル・グリーン<br>(英会話講師)<br>【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。<br>【テキストについて】<br>初めて参加される回は、テキストの貸出しが、コピーをお渡しします。<br>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日前までをお願いします。 | 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。   | 【初級】<br>難易度 ★☆☆<br>【レベル】     | 7/11・25<br>8/1・29<br>9/12・26 | 16:00<br> <br>17:00 | 10名   | 『Time to Talk elementary』<br>2,160円             | ・筆記用具<br>・テキスト |
|   | 自分の気持ちができる・形容詞が使える7月からテキストが新しくなります!  | 【初級】<br>難易度 ★☆☆<br>【レベル】   | 7/11・25<br>8/1・29<br>9/12・26 | 19:00<br> <br>20:00          | 12名                 | 『Time to Talk pre-intermediate (redS)』<br>2,160円            |   |                |
|   | わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる。  | 【中級】<br>難易度 ★★☆☆<br>【レベル】  | 7/4・18<br>8/8・22<br>9/5・19   | 19:00<br> <br>20:00          | 12名                 | 『Time to Talk pre-intermediate (purpleS)』<br>2,160円         |   |                |
|   | 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える。  | 【初級】<br>難易度 ★☆☆<br>【レベル】   | 7/11・25<br>8/1・29<br>9/12・26 | 19:00<br> <br>20:00          | 10名                 | なし  | 筆記用具  |                |
|   | 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。  |  |                              |                              |                     |   |   |                |