

# ☆フィットネス&スタディプログラム☆

2018年  
7~9月

すぼ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 8/12・9/23
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 7/16・8/13・20・9/17・24	10:00~11:00 ☆ かんたん ストレッチ× 週間P(山村/剣道場) 休講日 7/17・8/14・9/18		10:00~11:00 ☆ ヘルシー体操 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) 休講日 8/11	10:00~11:00 ☆☆ モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 8/12・9/23
14:30~15:30 ☆ ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 休講日 7/16・8/13・20・9/17・24	14:30~15:30 ☆ かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 休講日 7/17・8/14・9/18	14:30~15:30 ☆☆ ヨガフィット× (野沢/スタジオ) 休講日 8/15	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) 休講日 8/11	14:15~15:30 ☆☆ リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的) 休講日 8/11	11:15~12:15 ☆☆ パラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ) 休講日 8/12・9/23
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 7/16・8/13・20・9/17・24	18:30~19:30 ☆☆ ズンバSP○ (高田/スタジオ) 休講日 7/17・8/14・9/18	18:30~19:30 ☆☆ リズム エクササイズ II 週間P(野沢/週替り) 休講日 8/15	18:30~19:30 ☆☆ バレトンSP× (高田/スタジオ)		<b>水曜日 リズムエクササイズ II / ズンバ / バレトン</b> 第1週: 卓球場 ○ 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 7/16・8/13・20・9/17・24	19:50~20:40 ☆☆ ボディ シェイプアップ○ 週間P(高田/多目的) 休講日 7/17・8/14・9/18	19:40~20:30 ☆☆ ズンバ [第1・3・5] バレトン [第2・4] (高田/隔週開催・週替り) 休講日 8/15	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)		

※上記、二覧の見方

すぼ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

☆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

## 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
<b>会員限定プログラム</b> 意外と楽しい 中国語会話入門 (講師 鈴木泰子・馮烈) 7/9・23 8/13・27 9/10 19:00~20:30 会場: 5階集会室B		<b>会員限定プログラム</b> 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】 7/11・25 8/1・29 9/12・26 16:00~17:00 会場: 5階集会室B 【中級】 7/11・25 8/1・29 9/12・26 19:00~20:00 会場: 5階集会室B 【中級】 7/4・18 8/8・22 9/5・19 19:00~20:00 会場: 5階集会室B	ハッピーハンドメイド 7/12 『サンドジェルキャンドル』 8/9 『ミルフィオリアアクセサリー』 9/13 『アロマサシェ』 10:00~12:00 会場: 九段生涯学習館			モテテレビ Plus (講師 坂倉 直美) 9/9 四川風焼きそば 油淋鶏 ただききゅうりの山椒和え 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) 7/2 キムチと鯖の Pasta 冬瓜と鶏ひき肉の真っ赤なスープ こんにゃく七夕ポンチ 8/6 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 9/3 秋ナスときさみのトマトそば パンブキンサラダ 高野豆腐ブリッツ 19:00~20:50 会場: 7階料理教室	みんながときめく お手軽スイーツ (講師 小田 美里) 8/21 ガトーショコラ 18:30~20:30 会場: 7階料理教室 <b>会員限定プログラム</b> カラダリセット × (講師 古川 貴子) 7/3・24・31 8/7・14・28 9/4・11・25 19:40~20:40 会場: 1階スタジオ *各月第2回目は、 7階/多目的ルームにて 定員20名にて開催 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	<b>会員限定プログラム</b> 知子先生と楽しむ英会話 (講師 平岩知子) 7/11・25 8/1・29 9/12・26 19:00~20:00 会場: 5階集会室A	グルテンフリー! 米粉100%クッキング (講師 米粉ハウス) 7/19 コーンオニオンパン 18:30~20:30 会場: 7階料理教室			

★スタディプログラム★ 九段生涯学習館【電話: 03-3234-2841】

★フィットネスプログラム★

☆予約受領方法☆

・『会員』は6/1(金) 10時より、9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『ピタタ』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。

・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10月~12月期のご予約を制限させていただきます。

・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、6/1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。

【当日について】

・1階フロントにて受付(支払いを含む)を全て済ませ、会場にいらしてください。  
・プログラム開始15分前より、開場&受付します。

・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)  
7/17(火)、8/20(月)、9/18(火)