

**2019年度4~6月のスタディプログラム**

プログラム	プログラム内容			時間	曜日	月回数	会場	定員	材料費	持ち物	講師			
<b>ワンプレートのかんたん夜おそごはん</b>	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。4人一組で作り、その場で食べます。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合があります。			19:00~20:50	4月・6月：月 5月：木	1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	smile meal			
	桜香る手まり寿司・菜の花のカッテージチーズ和え・新ごぼうとはんぺんのお吸い物	4/1												
	高野豆腐粉入りパン・春野菜のアーモンドミルクシチュー・かつおの塩麹マリネ	5/9												
	シンガポールチキンライス・トマトときゅうりの葉味あえ・青梗菜とえびの春雨スープ	6/3												
<b>グルテンフリー！ 米粉100%クッキング</b>	グルテンフリーで注目の米粉を食卓に！ 本格スパイスの入ったボリュームたっぷり、おいしい食感のカレーパンを作ります。			18:30 ~ 20:30	木	0~1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	米粉ハウス			
	乾物入りのカレーパン	4/18												
<b>みんながときめく お手軽スイーツ</b>	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 簡単にできる、さっぱりと食べやすいヨーグルトムースを作ります。			18:30~ 20:30	木	0~1	7階/料理教室	12名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	小田美里 (洋菓子講師)			
	ヨーグルトムース	5/23												
<b>モテレシピ</b>	作れたらモテる！モテレシピを紹介。 夏に向けたスパイシーなメニューを、4人一組で作りその場で食べます。			19:00~ 20:30	木	0~1	7階/料理教室	12名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	坂寄直美 (料理研究家)			
	実習=野菜たっぷりタイ風スパイシーまぜまぜごはん デモ&試食=タイ風大根サラダ	6/27												
<b>ハッピーハンドメイド</b>	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイドアクセサリーを作ります。 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！ 宝石のようなジェルのかけらとあじさいの花を組み合わせたグラデーションのキャンドルを作ります。			19:00~ 20:30	金	0~1	九段生涯学習館 3階/第1学習室	10名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	川口みゆき (キャンドルアーティスト)			
	ジェルキャンドル	6/21												
<b>カラダリセット 会員限定プログラム</b>	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。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。			19:40~ 20:40	火	2~3	1階/スタジオ (各月第2回目は、好評につき7階/多目的ルーム)	12名 ※各月 第2回目 は20名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	古川貴子 (ヨーカ講師)			
<b>【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いたします。</b>	自律神経のバランスを整える	4/2・9・23												
	リンパマッサージで柔軟性を高めよう	5/7・14・21												
	梅雨時期のむくみ解消ストレッチ	6/4・11・25												
<b>意外と楽しい中国語会話入門 会員限定プログラム</b>	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。			4/8・22 5/13・27 6/10・24	19:00~ 20:30	月	1~2	5階/5B室	12名	『中国語口語速成 入門編 上』 1,800円	・筆記用具 ・テキスト	鈴木泰子 (中国語講師) 馮烈 (中国語講師)		
<b>マイケル先生と 楽しい英会話 会員限定プログラム</b>	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、テキストの貸出しか、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日前までにお願いします。													
	【初級】	[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 <b>1月からテキストが新しくなりました！</b>			4/10・24 5/8・22 6/12・26	16:00~ 17:00	1~2	5階/5B室	10名	『Time to Talk elementary S』 2,160円		マイケル・ グリーン (英会話講師)		
		[レベル] 自分の気持ちが言える・形容詞が使える			4/10・24 5/8・22 6/12・26					『Time to Talk pre-intermediate(red-S)』 2,160円				
		[レベル] わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる			4/3・17 5/15・29 6/5・19					『Time to Talk pre-intermediate(purple-S)』 2,160円				
<b>マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビジターの方も受けられます！</b>	【上級】	[レベル] 英文法を一通り理解している（自安はTOEIC800以上）			5/17・31 6/14・28	19:00~ 20:00	金	2	5階/5B室	12名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)	
<b>知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム</b>		[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			4/10・24 5/8・22 6/12・26									

【予約方法】

- ・『会員』は、3/1（金）10時より、6月分まで全て予約できます。
- ・料理プログラムの『ビジャー』は、プログラム開催日の前月10日10時より、一ヶ月に1コマのみご予約できます。／1,500円+材料費でご受講できます。

区分	ビジャー代	ビジャーの方は、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、当日受付です。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致しません。

・2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約下さい。

・3日前の17時以降のキャンセルが累計2回になった場合には、次の4~6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。

・材料費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時点の価格となります。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合せください。（入荷に1ヶ月半ほどかかる場合があります。）

【ご予約・お問合せ先】

九段生涯学習館（電話番号:03-3234-2841）

※休館日＝4月15日(月)、5月20日(月)、6月17日(月)

【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。

# ★フィットネス＆スタディプログラム★

すばすた会員プログラム・週間プログラム

2019年 4～6月

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 5/5
★ 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 4/15、9、5/6、20、6/17	★ 10:00～11:00 かんたん ストレッチ× 週間P(山村/剣道場) 休講日 4/30		★ 10:00～11:00 ヘルシート操 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)	★☆ モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 5/5
			休講日 5/2	休講日 5/3	休講日 5/4	休講日 5/5
						11:15～12:15 バラエティ 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 4/15、9、5/6、20、6/17	14:30～15:30 ☆ かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 休講日 4/30	14:30～15:30 ☆☆ ヨガフィット×	★ はつらつ体操× 週間P(中土/多目的)	14:30～15:30 ☆☆ 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 5/5
18:30～19:30 ☆☆ ベリーダンス エクササイズ II × (金/スタジオ) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	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(高田/週替り)	18:30～19:30 ☆☆ バレトンSP× (高田/スタジオ)			
20:00～20:45 ☆ ナイトヨガ× (阪本/スタジオ) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	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・週替り)	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、一覧の見方 すばすた会員限定プログラム(定員設定あり)	どなたでも参加できるプログラム					
						☆:運動難度 ※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
ワンドプレートの かんたん夜おそこはん (講師 smile meal) 4/1 桜香る手まり寿司 菜の花のカッテージチーズ和え 新ごぼうとはんぶんのお吸い物 6/3 シンガポールチキンライス トマトときゅうりの葉味あえ 青梗菜とえびの春雨スープ 19:00～20:50 会場：7階料理教室		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】 4/10・24 5/8・22 6/12・26 16:00～17:00 会場：5階集会室B	モテレシビ Plus (講師 坂寄 直美) 6/27 実習 タイ風スパイスーませごはん 試作 タイ風大根サラダ 10:30～13:00 会場：7階料理教室			
		【初級】 4/10・24 5/8・22 6/12・26 19:00～20:00 会場：5階集会室B	みんながときめく お手軽スイーツ (講師 小田 美里) 5/23 ヨーグルトムース 18:30～20:30 会場：7階料理教室			
		【中級】 4/3・17 5/15・29 6/5・19 19:00～20:00 会場：5階集会室B	グルテンフリー！ 米粉100%クッキング (講師 米粉ハウス) 4/18 乾物入りのカレーパン 18:30～20:30 会場：7階料理教室	マイケル先生と 楽しい英会話 (講師 マイケル・グリーン) 【上級】 5/17・31 6/14・28 19:00～20:00 会場：5階集会室B		
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) 4/8・22 5/13・27 6/10・24 19:00～20:30 会場：5階集会室B	カラダリセット X (講師 古川 貴子) 4/2・9・23 5/7・14・21 6/4・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	会員限定プログラム 知子先生と楽しむ英会話 (講師 平岩知子) 4/10・24 5/8・22 6/12・26 19:00～20:00 会場：5階集会室A 6/26のみ7階第1集会室	ワンプレートの かんたん夜おそこはん (講師 smile meal) 5/9 高野豆腐粉入りパン アーモンドミルクシチュー かつおの塩麹マリネ 19:00～20:50 会場：7階料理教室	ハッピーハンドメイド (講師 川口みゆき) 6/21 ジェルキャンドル 19:00～20:30 会場：9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					

九段生涯学習館 [予約電話：03-3234-2841]

### ★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『会員』は、3/1(金)10時より、6月分まで全て予約できます。
- 料理プログラムの『ビジャー』は、プログラム開催日の前月10日10時より、一ヶ月に1コマのみご予約できます。  
1,500円+材料費でご受講できます。
- カラダリセットのみ、当日受付です。お電話による事前予約は致しません。
- 2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約下さい。
- 3日前の17時以降のキャンセルが累計2回になった場合には、次の4～6月期のご予約を制限させていただきます。
- 材料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。
- 材料費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合せください。(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、スイムキヤップ、ゴーグルをご持参の上プールサイド(教室開催場所)までお越しください。

### ◇休館日◇

スポーツセンター / 九段生涯学習館  
4/15、5/20、6/17

すばすたちよだ

# ★フィットネス＆プール & スタディ プログラム一覧表★

## ★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用

### ★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	★★	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょ！	—
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	★★	☆☆	全身の筋力バランスを整えながら、楽しく身体を動かそう！有酸素運動・体幹エクササイズ・サーフィットレーニング・リラックス法	—
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。よりたくさんのかロリーを消費者し、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用

### ★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行なうクラス。	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！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。	—
お水でエクササイズ	45分	★	☆	陸上ではキツイ運動も皆さんと一緒に楽しめます。お水でエクササイズを取り入れた水中エクササイズでお腹・腕をシェイプアップ！	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、休館日と祝日はプログラムが全て休講となります。

★都合により、休講やプログラム内容を変更する場合があります。予め、ご了承ください。



## ★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
ワンプレートのかんだん夜おそごはん 講師: smile meal	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あります。	19:00 20:50 4月・6月 (月) 5月 (木)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	桜香る手まり寿司・葉の花のカッテージチーズ和え・新ごぼうとはんぺんのお吸い物		4/1			
	高野豆腐粉入りパン・春野菜のアーモンドミルクシチュー・かつおの塩麹マリネ		5/9			
	シンガポールチキンライス・トマトときゅうりの葉味あえ・青梗菜とえびの春雨スープ		6/3			

### グルテンフリー！米粉100%クッキング 講師：米粉ハウス

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
乾物入りのカレーパン	4/18	18:30 20:30 (木)	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 講師：小田美里（洋菓子講師）

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
ヨーグルトムース	5/23	18:30 20:30 (木)	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P l us 講師：坂寄直美（料理研究家）

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
作れたらモテる！モテレシピを紹介。 夏に向けたスパイシーなメニューを、4人一組で作りその場で食べます。	6/27	10:30 13:00 (木)	12名	1,300円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	

### ハッピーハンドメイド 講師：川口みゆき（キャンドルアーティスト）

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
ジェルキャンドル	6/21	19:00 20:30 (金)	10名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン *九段生涯学習館3階/第1学習室	