

2019年度10～12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	会場	定員	材料費	持ち物	講師								
季節の彩りワンプレートごはん	季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピをご紹介します。目で見て楽しい、身体にもやさしい大満足のメニューを、4人一組で作れ、一緒に食べます。 ※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	月	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								
	ポーコソテー・ジンジャーアップルソース・水菜とれんこんのしゃきしゃきサラダ・お手軽パンケーキスープ	10/7																
	たらのチリソース炒め・きのこ小松菜の中華スープ・にんじんの中華風甘酢漬	11/7																
	フライパンでふくらrostチキン・ブロッコリーのあっさりスープ・ドライトマトとハーブのクイックパン	12/2																
米粉100%で作るふわふわレシピ	はじめてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシピをご紹介します。香ばしいアーモンドで、米粉を使ったスイーツに挑戦します。			18:30～20:30	木	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								
	アーモンド入りショコラパウンドケーキ	11/21																
かんたん本格スイーツクッキング	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。英国伝統のお菓子作りに挑戦します。			18:30～20:30	木	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	大北理子 (菓子研究家)								
	キャロットケーキ	12/12																
モテレシピ	作れたらモテる！モテレシピを紹介。秋の食材をたっぷり使ったメニューを、4人一組で作って食べます。			19:00～20:30	木	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＝鮭ときのこのドリア デモ&試食＝キャロットラペ	10/31																
ハッピーハンドメイド	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。クリスマスにもお正月にも使えるカラフルなしめ縄を、ドライフラワーを使って作ります。			19:00～20:30	金	九段生涯学習館 2階/第1会議室	10名	1500円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	池野侑子 (Atelier27 作家)								
	ドライフラワーで作るカラフルしめ縄	11/29																
カラダリセット 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いたします。	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。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	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)	15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 (ヨーガ講師)								
	快眠のための呼吸法	10/1・8・15																
	肩こり、猫背の解消	11/5・12・26																
	腰痛予防	12/3・17・24																
意外と楽しい中国語会話入門 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。日本人が苦勞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。			19:00～20:30	月	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)								
		10/28																
		11/11・25 12/9・23																
マイケル先生と楽しい英会話 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、テキストの貸出しが、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日前までお願いいたします。			16:00～17:00 19:00～20:00 19:00～20:00	水	5階/5B室	10名 12名	『Time to Talk elementary-S』 2,160円 『Time to Talk pre-intermediate(red-A)』 2,160円 『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,160円	・筆記用具 ・テキスト	マイケル・グリーン (英会話講師)								
	【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	10/9・23 11/13・27 12/11															
	【初中級】	[レベル] 自分の気持ちと言える・形容詞が使える	10/9・23 11/13・27 12/11															
	【中級】	[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	10/2・16 11/6・20 12/4															
	【延長！ 【上級】	[レベル] 英文法を一通り理解している（目安はTOEIC800以上）	10/11・25 11/1・15 12/13															
	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！																	
	マイケル先生とクリスマスパーティー 会員限定プログラム ※1	クリスマスにちなんだフリートークで特別レッスン！！ レベルを問わずどなたでもご参加できます。									12/18	19:00～20:00	水	7階/料理教室	25名	500円		
	知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム	【初級】	[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								10/9・23	19:00～20:00	水	5階/5A室	10名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)
											11/6・27							
											12/11・25							

※1 「マイケル先生と楽しい英会話」上級トライアルクラス受講の方はビジターでも参加いただけます。  
また、「知子先生と楽しむ英会話」を受講中の方も参加できます。

【予約方法】

- ・『会員』は、9/1（日）10時より、12月分まで全て予約できます。
- ・『ビジター』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。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1～3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、9/1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ヵ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＝10月21日(月)、11月18日(月)、12月16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 10~12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 11/3・12/29
10:00~11:00 ★リズム エクササイズⅠ○ 週間P(鳥羽/多目的)	10:00~11:00 ★かんたん ストレッチ× 週間P(高梨/剣道場)		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)	10:00~11:00 ★モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 11/3・12/29
休講日10/14・21・ 11/4・18・12/16・30	休講日 10/22・12/31				休講日 11/23	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 11/3・12/29
14:30~15:30 ★ヨガブレイク× (明日美/スタジオ)	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(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 11/23 ※11/9のリフレッシュ体 操は7F多目的のルームに て開催します。
休講日10/14・21・ 11/4・18・12/16・30	休講日 10/22・12/31				休講日 11/23	
18:50~19:50 ★ベリータン エクササイズⅡ× (金/スタジオ)	18:30~19:30 ★ズンパ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)		水曜日 リズムエクササイズⅡ/ズンパ/バレトン 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。 *10/16.10/23は卓球場にて開催	
休講日10/14・21・ 11/4・18・12/16・30	休講日 10/22・12/31					
20:00~20:45 ★ナイトヨガ× (阪本/スタジオ)	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 ★ズンパ【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 ★ベリータン エクササイズⅠ× (金/スタジオ)		
休講日10/14・21・ 11/4・18・12/16・30	休講日 10/22・12/31					

※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      ○×…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
季節の彩り ワンプレートごはん (講師 smile meal) 10/7 ポークソテー・ジンジャーアップ ブルソース・水菜とれんこん のしゃきしゃきサラダ・お手 軽パンキンスープ 12/2 フライパンでぷくらコース トチキン・ブロッコリーの あっさりスープ・ドライマト トとハーブのクイックパン 19:00~20:50 会場:7階料理教室		<b>会員限定プログラム</b> マイケル先生と 楽しい英会話 マイケル・グリーン 【初級】 10/9・23 11/13・27 12/11 16:00~17:00 会場:5階集会所B 【初級】 10/9・23 11/13・27 12/11 19:00~20:00 会場:5階集会所B 【中級】 10/2・16 11/6・20 12/4 19:00~20:00 会場:5階集会所B ★マイケル先生と楽しい クリスマスパーティー★ 12/18 19:00~20:00 会場:7階料理教室 <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) 10/9・23 11/6・27 12/11・25 19:00~20:00 会場:5階集会所A	モテレシピ (講師:坂寄直美) 10/31 実習 鮭ときのこのドリア キャロットラペ 19:00~20:30 会場:7階料理教室 季節の彩り ワンプレートごはん (講師 smile meal) 11/7 だらのチリソース炒め・きのこ と小松菜の中華スープ・にんじ んの中草風甘酢漬 会場:7階料理教室 米粉100%でつくる ふわふわレシピ (講師 米粉ハウス) 11/21 アーモンド入り ショコラパウンドケーキ 18:30~20:30 会場:7階料理教室 かんたん本格 スイーツクッキング (講師 大北理子) 12/12 キャロットケーキ 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 トライアルクラス (講師:マイケル・グリーン) 【上級】 ピシター参加OK! 10/11・25 11/1・15 12/13 19:00~20:00 会場:5階集会所B ハッピーハンドメイド (講師:池野侑子) 11/29 ドライフラワーで作る カラフルしめ縄 19:00~20:30 会場:九段生涯学習館 2階/第1会議室 ★ピシター料金表★		
<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) 10/28 11/11・25 12/9・23 19:00~20:30 会場:5階集会所B	<b>会員限定プログラム</b> カラダリセット× (講師 古川貴子) 10/1・8・15 11/5・12・26 12/3・17・24 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					

九段生涯学習館【予約電話:03-3234-2841】

**★スタディプログラム 予約受領方法★**  
 ・『会員』は、9/1(日)10時より、12月分まで全て予約できます。  
 ・『ピシター』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。  
 ・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1~3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、9/1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(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か月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)までお越しください。

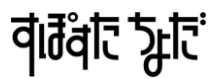
◇休館日◇  
 スポーツセンター / 九段生涯学習館  
 10/21・11/18  
 12/16・12/29~1/3



10月  
ワンプレートごはん

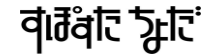
11月  
ハッピーハンドメイド

プログラム名	区民	ピシター代	備 考
マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】	区民高齢者 一般	3,500円 2,500円 4,500円	ピシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。ひと月の中で1コマのみ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。
季節の彩りワンプレートごはん			
米粉100%で作るふわふわレシピ	どなたでも	1,500円	1個まで左記の料金になります。材料費と一緒に当日受付でお支払いください。
かんたん本格スイーツクッキング			
ハッピーハンドメイド			



# ★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
○ パラエティクスフィット	60分	★★	☆☆	色々なジャンルのダンスを楽しみながら、有酸素効果でフレッシュ!	16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!	16名
○ SNSバ【週間】	50分	★★	☆☆	世界の色々なダンスを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!	16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、肩や背骨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う!	—
○ ステップエクササイズ	60分	★★	☆☆	ステップ台を使ったエクササイズ、有酸素運動です!	16名
○ バレトNSP	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、バレトのエクササイズを行い、なりたいたい様に仕上げたいクラスです。	16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・サーキットトレーニング・リラクゼーション	—
○ バレトNSP【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!	16名
○ SNSバSP	60分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に運動します。よりたくさんのカロリーを消費し、発散したい方向けのクラスです。	16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!(ウオーキング、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)	—
○ ソフトモニョング	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せるよう、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すよ!	16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、穏やかなエネルギーを生み出し、無理なアサナ(ポーズ)と向き合っていきます。充実した日曜日を迎えたい方にオススメです!	16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!	16名
○ ナイトヨガ	45分	★	☆☆	ゆるいポーズで朝練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!	16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フレッシュ!	16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、筋がスッキリ快適に!!	16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!	16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種目のドル練習を中心にテクニックを上げるクラス。	16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。	16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。	16名
○ ゆったりフリスラム	50分	★★	☆☆☆	足元をつけて、少し長い距離を泳げるようにしていきます。	16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。	16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。	16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。	16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	★	☆☆	陸上ではクワイ運動も皆さんと音楽に合わせて楽し!(レスナントボクササイズを取り入れた水中エクササイズで健康・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運動に慣れた運動、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。  
※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★									
★スポーツ栄誉★									
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			
季節の彩りワンプレートごはん 講師: smile meal	季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピをご紹介します。目で見て楽しい、身体にもやさしい大満足の大メニューを、4人組で作り、一緒に食べます。 ※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。	10/7	19:00   20:50 (月)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル			
	たらのチリソース炒め・きのこ小松菜の中皿スープ・じんじんの中華風甘酢漬	11/7	11/7のみ (木)						
	フライパンでふっくらローストチキン・ブロッコリーのあっさりスープ・ドライトマトとハーブのクックパッド	12/2							
米粉100%で作るふわふわレシビ 講師: 米粉ハウス	はじめてでもお日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシピを紹介。おいしいアーモンドで、米粉を使ったスイーツに挑戦します。	11/21	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			
	アーモンド入りショコラバウンドケーキ								
かんたん本格スイーツクッキング 講師: 大北理子 (菓子研究家)	洋菓子系本格的に学んだ講師が専任。英国伝統のお菓子作りにも挑戦します。	12/12	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			
	キャラットケーキ								
モチレシビ 講師: 坂崎直美 (料理研究家)	作れたらモチモチ!モチレシビを紹介。秋の食材をたっぷり使ったメニューを、4人組で作ります。	10/31	19:00   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			
	実習二時とこのこのドリア デモ&試食ニキヤロッドトハ								
ハッピーハンドメイド 講師: 池野裕子 (Atelier27 作家)	気軽に楽しめるハッピーになれるハンドメイド小物を作ります。クリスマスにもお正月にも使えるカラフルなしめ縄を、ドライフラワーを使って作ります。	11/29	19:00   20:30 (金)	10名	1,500円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル ※九段生産学習館 2階 1会議室			
	ドライフラワーで作るカラフルしめ縄								
★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 講師: 古川真子 (ヨガ講師) (会員限定プログラム)	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。	10/1・8・15	19:40   20:40 (火)	15名 (※20名)	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装 ※各月第2回目は、毎多目的ルームにて開催			
	睡眠のための呼吸法	11/5・12・26							
	肩こり、猫背の解消	12/3・17・24							
	腰痛予防								
意外と楽しい中国語会話入門 講師: 鈴木美子・進和 (中国語講師) (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。中国語は音で伝わる。日本人が苦手とするポイントとネイティブ表現の両面に慣れたいと思います。	10/28   11/11・25   12/9・23	19:00   20:30 (月)	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円				
	初心者レベル〜中級の方で、レベルに応じたテキストを使用し、日常英語を学びます。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、コピーをお返しします。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日前までをお願いします。								
	【初級】 難易度 ★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/13・27   12/11	16:00   17:00 (水)				10名	『Time to Talk elementary S』 2,160円	
【中級】 難易度 ★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/13・27   12/11	19:00   20:00 (水)	12名	『Time to Talk pre-intermediate(A)』 2,160円	・筆記用具 ・テキスト				
【上級】 難易度 ★★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/11・25   11/1・15   12/13	19:00   20:00 (金)				なし			
【初級】 難易度 ★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/6・20   12/4	19:00   20:00 (水)					12名	『Time to Talk pre-intermediate(A)』 2,160円	
【中級】 難易度 ★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/11・25   11/1・15   12/13	19:00   20:00 (金)	なし						
【上級】 難易度 ★★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/11・25   11/1・15   12/13	19:00   20:00 (金)				なし			
【初級】 難易度 ★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/6・20   12/11	19:00   20:00 (水)					10名	500円	
【中級】 難易度 ★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/6・20   12/11	19:00   20:00 (水)	10名	500円					
【上級】 難易度 ★★★☆☆ 【レベル】 【教材】 【講師】 【会場】 【参加費】 【持ち物】 【申し込み】	10/9・23   11/6・20   12/11	19:00   20:00 (水)				10名			

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。



千代田区立スポーツセンター  
千代田区立九段生産学習館