

2020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				
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。目で見ると楽しい、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。												
	春のおもてなしちらし寿司・桜エビとコーンのかき揚げ風・桜の塩漬け入りすまし汁	4/6	19:00～20:30	月 ※5/14のみ木曜日	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	金子あきこ (smile meal)			
	あさりとスナックエンドウのバスタ・春キャベツのはちみつレモン和え・ミニウインナーパイ	5/14											
	フランスパンで作るフレンチトースト・チキンと夏野菜のカレー風味トマト煮込み・手づくり玉ねぎドレッシングサラダ	6/1											
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。 ハーブが香るフォカッチャを作ります。												
	オリーブたっぷりフォカッチャ	4/16	18:30～20:45	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			
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。 おしゃれなレモンケーキを作ります。												
	ウィークエンドシトロン	6/11	18:30～20:30	木	0～1	7階/料理教室	12名	1300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)			
ハッピーハンドメイド	気軽に楽しく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。 初夏のお花を使って、アロマサシェを作ります。												
	アロマフラワーサシェ	6/5	19:00～20:30	金	0～1	九段生涯学習館 2階/第1会議室	10名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	池野侑子 (Atelier27 作家)			
モテレシピ	作れたらモテる！モテレシピを紹介。 野菜たっぷりのソースでモテる！お手軽フレンチを作ります。												
	実習＝豚肉のポアレ ラヴィゴットソース デモ&試食＝ポテトとズッキーニのチーズ焼き、ブロッコリーのサラダ (バゲット付き)	5/28	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	坂崎直美 (料理研究家)			
カラダリセット 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。												
	関節の痛みを和らげる	4/7・14・28	19:40～20:40	火	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)	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)			
	消化器官に力をつける	5/12・19・26											
	むくみの解消	6/2・9・16											
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。												
		4/13・27	19:00～20:30	月	2	5階/5B室 ※5/11のみ7階/第一集会室	12名	『中国語口語速成 入門編上』 1,840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)			
		5/11・25 6/8・22											
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。 授業はすべて英語で行われますが、初心者の方でもついていけるようフォローします。 【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 ※4月からテキストが新しくなります	4/15 5/13・27 6/10・24	16:00～17:00			1～2	5階/5B室	10名	『Interchange 5/e (1A)』 2,950円			
	【初中級】	[レベル] 自分の気持ちと言える・形容詞が使える	4/15 5/13・27 6/10・24	19:00～20:00			水	1～2	5階/5B室 ※5/13のみ7階/第一集会室	12名	『Time to Talk pre-intermediate(red-A)』 2,200円	・筆記用具 ・テキスト	
	【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	4/8・22 5/20 6/3・17	19:00～20:00				1～2	5階/5B室		『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円		
	【上級】	[レベル] 身近なトピックについてディスカッションできる ※4月から正式プログラムになります	4/10・24 5/15 6/12・26	19:00～20:00			金	1～2	5階/5B室		『Time to Talk upper intermediate(NAVY-SI)』 2,200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	4/1・15 5/13・27 6/10・24	19:00～20:00			水	2	5階/5A室 ※4/15のみ7階/第一集会室	10名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)

【予約方法】

- ・『会員』は、3/1 (日) 10時より、6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7～9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、6/1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=4月20日(月)、5月18日(月)、6月15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。

★フィットネスプログラム★

週間プログラム 会員限定プログラム スタディプログラム

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) 5/3
10:00~11:00 リズム エクササイズ I 週間P(鳥羽/多目的) 4/20・5/4・18・6/15	10:00~11:00 かんたん ストレッチ 週間P(高梨/剣道場) 5/5		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) 5/3
						11:15~12:15 バラエティ ダンスフィット (野沢/スタジオ) 5/3
14:30~15:30 ヨガブレイク (明日美/スタジオ) 4/20・5/4・18・6/15	14:30~15:30 かんたん ピラティス 週間P(野沢/剣道場) 5/5	14:30~15:30 ヨガフィット (野沢/スタジオ) 4/29・5/6	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)	
18:50~19:50 ベリーダンス エクササイズ II (金/スタジオ) 4/20・5/4・18・6/15	18:30~19:30 ズンバSP (高田/スタジオ) 5/5	18:30~19:30 リズムエクササイズ II 週間P(高田/週替り) 4/29・5/6	18:30~19:30 バレトンSP (高田/スタジオ)	18:50~19:50 ベリーダンス エクササイズ I (金/スタジオ)		
	19:50~ 20:40ボディ シェイプアップ (高田/多目 的) 5/5	19:40~20:30 ズンバ [第1・3・5] (高田/隔週開催・週替り) 4/29・5/6	19:40~20:40 キックボクシング エクササイズ (川村/スタジオ)	20:00~20:45 ナイトヨガ (阪本/スタジオ)		

プログラム	時間	強度	プログラム内容	定員	シューズ
月	リズムエクササイズ I	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う！	-	あり
	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	なし
	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	なし
火	かんたんストレッチ	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)	-	なし
	かんたんピラティス	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	-	なし
	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	あり
	ボディシェイプアップ	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・リラックス法	-	あり
水	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	なし
	リズムエクササイズ II	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う！	-	第1:卓球場 あり 第2:剣道場 なし 第3:柔道場 なし 第4:剣道場 なし 第5:卓球場 あり
	ズンバ	50分 ☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ！	-	-
	バレトン	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	-	-
木	ヘルシー体操	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)	-	なし
	はつらつ体操	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)	-	なし
	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	15名	なし
	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	あり
金	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	なし
	ステップエクササイズ	60分 ☆☆	ステップ台を使つてのエクササイズ、有酸素運動です！	15名	あり
	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	なし
	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	なし
土	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	なし
	リフレッシュ体操	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)	-	あり
日	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すよ。	15名	なし
	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。充実した日曜日を通じたい方にオススメです！	15名	なし
	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	あり

★プール プログラム★

すばすた会員プログラム・週間プログラム

週間プログラム 会員限定プログラム 2020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
						11:00~11:50 4泳法《基礎》 (週替わり)
					12:00~12:50 初心者指導	12:00~12:50 初心者指導
					13:00~13:50 初心者指導	13:00~13:50 初心者指導
						14:00~14:50 ゆったりフィンスイム (週替わり)
					15:00~15:50 初心者指導	15:00~15:50 初心者指導
				16:00~16:50 テクニクススキルアップ (櫻田)	16:00~16:50 初心者指導	16:00~16:50 水中 エクササイズ (木村)
				17:00~17:50 腰痛解消 ウォーキング (西山)	17:00~17:50 4泳法《中級》 (櫻田)	17:00~17:50 テクニク スキルアップ (谷口)
18:00~18:50 4泳法《基礎》 (鈴木拓)	18:00~18:50 初心者指導	18:00~18:50 初心者指導	18:00~18:50 4泳法《上級》 (永瀬)	18:00~18:50 初心者指導	18:00~18:50 4泳法《上級》 (谷口)	
4/20・5/4・18・6/15	5/5	4/29・5/6・13・20・27 6/3・10				
19:00~19:45 お水でエクササイズ (木村)	19:00~19:50 初心者指導	19:00~19:50 初心者指導	19:00~19:50 4泳法《応用》 (永瀬)	19:00~19:50 初心者指導		
4/20・5/4・18・6/15	5/5	4/29・5/6・13・20・27 6/3・10				

プログラム	時間	強度	プログラム内容	定員	
スイミング プログラム	月・日	4泳法《基礎》	50分 ☆	25mが泳げる人が他の種目にもチャレンジするためのクラス	15名
	火・金	4泳法《中級》	50分 ☆☆	平泳ぎ・背泳ぎが25m泳げる人向けのクラス	10名
	木・土	4泳法《上級》	50分 ☆☆☆	4泳法のレベルアップを目的としたクラス	15名
	日	4泳法《応用》	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
	火・金	テクニクススキルアップ	50分 ☆☆	各種目に必要なテクニクドリルを中心に練習するクラス。	15名
	火・土	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
ウォーキング プログラム	月	お水でエクササイズ	45分 ☆	陸上ではきつい運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン♪ ボ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
	木	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を行います。	10名
	土	水中エクササイズ(週間)	45分 ☆	水井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	-

6コース・初心者水泳指導について
 対象者：16歳以上(高校生以上)の健康な方
 内容：25m泳げない方の基礎基本
 参加料：利用者であれば無料
 ※開始から10分で受講者がいない場合は休講となります。

小学生泳力検定について
 初心者水泳指導の時間帯に行います。
 内容：50m基本的な泳ぎ(クロール・平泳ぎ)で泳げる、水中ジャンプで移動ができる
 認定者：スポーツセンタープール指導員
 検定合格の場合、1人で遊泳可。不合格の場合、1コースのみ保護者のマンツーマンでの遊泳可。
 小学生は検定合格を問わず、指定水泳帽を着用となります。

★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。

☆スタディプログラム☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
季節の彩り ワンプレートごはん (講師：金子あきこ [smile meal]) 4/6 春のおもてなしちらし寿司・桜 エビとコーンのかき揚げ風・桜 の塩漬け入りすまし汁 6/1 フランスパンで作るフレンチ トースト・チキンと夏野菜のカ レー風味トマト煮込み・手づく り玉ねぎドレッシングサラダ 19:00～20:30 会場：7階料理教室 ※5/14のみ木曜日	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】 4/15 5/13・27 6/10・24 16:00～17:00 会場：5階集会室B 【初中級】 4/15 5/13・27 6/10・24 19:00～20:00 会場：5階集会室B ※5/13のみ7F第一集会所	会員限定プログラム モテレシビ (講師：坂寄直美) 5/28 実習＝豚肉のポアレ ラヴィゴットソース デモ&試食＝ポテト とスッキーニのチーズ焼 き、プロッコリーのサラ ダ(バゲット付き) 19:00～20:30 会場：7階料理教室 米粉100%で作る ふわふわレシビ (講師：米粉ハウス) 4/16 オリーブたっぷりフォ カッチャ 18:30～20:30 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) 【上級】 4/10・24 5/15 6/12・26 19:00～20:00 会場：5階集会室B 4/16 Happy-Handメイド (講師：池野侑子) 6/5 アロマフラワーサシェ 19:00～20:30 会場：九段生涯学習館 2階/第1会議室			
	会員限定プログラム カラダリセット (講師：古川貴子) 4/7・14・28 5/12・19・26 6/2・9・16 19:40-20:40 会場：1階スタジオ ※毎月第2火曜日のみ 7F多目的ルーム ※開始30分前より 受付にて参加券配布	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) 4/1・15 5/13・27 6/10・24 19:00～20:00 会場：5階集会室A ※4/15のみ7F第一集会所	季節の彩り ワンプレートごはん (講師：金子あきこ [smile meal]) 5/14 あざりとスナップエンド ウの Pasta・春キャベツ のはちみつレモン和え・ ミニウインナーパイ			
会員限定プログラム 意外と楽しい 中国語入門 (講師：鈴木泰子・馮烈) 4/13・27 5/11・25 6/8・22 19:00～20:30 会場：5階集会室B ※5/11のみ7F第一集会所						

★ビジター料金表★

プログラム名	区分	ビジター代	備考
季節の彩りワンプレートごはん	どなたでも	1,500円	月に1プログラム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。
米粉100%で作るふわふわレシビ			
かんたん本格スイーツクッキング			
Happy-Handメイド			

★スタディプログラム 予約受講方法★

- 『会員』は、3/1(日)10時より、6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時までには、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7～9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ヵ月半ほどかかる場合があります。)
(入荷に1ヵ月半ほどかかる場合があります。)
- 【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&受付いたします。

九段生涯学習館【予約電話：03-3234-2841】



5月：モテレシビ



4月：米粉100%で作るふわふわレシビ



5月：季節の彩りワンプレートごはん



6月：Happy-Handメイド

☆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
季節の彩りワンプレートごはん 講師：金子あきこ (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ビをご紹介します。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。		19:00 20:30 (月) *5/14のみ 木曜日	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	春のおもてなしちらし寿司・桜エビとコーンのかき揚げ風・桜の塩漬け入りすまし汁	4/6				
	あざりとスナップエンドウの Pasta・春キャベツのはちみつレモン和え・ミニウインナーパイ	5/14				
米粉100%で作るふわふわレシビ 講師：米粉ハウス	はじめてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシビをご紹介します。 ハーブが香るフォカッチャを作ります。		18:30 20:45 (木)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	オリーブたっぷりフォカッチャ	4/16				
モテレシビ 講師：坂寄直美 (料理研究家)	作れたらモテる！モテレシビを紹介。 野菜たっぷりのソースでモテる！お手軽フレンチを作ります。		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＝豚肉のポアレ ラヴィゴットソース デモ&試食＝ポテトとスッキーニのチーズ焼き、 プロッコリーのサラダ(バゲット付き)	5/28				
Happy-Handメイド 講師：池野侑子 (Atelier27 作家)	気軽に楽しめてHappyになれるハンドメイド小物を作ります。 初夏のお花を使って、アロマサシェを作ります。		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 ・タオル *九段生涯学習館 2階/第1会議室
	アロマフラワーサシェ	6/5				
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)	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 おしゃれなレモンケーキを作ります。		18:30 20:30 (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
	ウィークエンドシトロン	6/11				

☆語学&コンディション☆

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：古川貴子 (ヨーガ講師) 【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。			15名 ※毎月第 2回目は 20名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
	関節の痛みを和らげる	4/7・14・28	19:40 20:40 (火)			
	消化器官に力をつける	5/12・19・26				
意外と楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 (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。	4/13・27 5/11・25 6/8・22	19:00 20:30 (月)	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,840円	・筆記用具 ・テキスト

プログラム内容	開催日	時間	定員	材料費	持ち物
【初級】難易度 ★☆☆☆ [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 ※4月から教科書が変わります！	4/15	16:00	10名	『Interchange 5/e (1A)』 2,950円	
	5/13・27	17:00 (水)			
	6/10・24				
【初中級】難易度 ★★☆☆ [レベル] 自分の気持ちができる・形容詞が使える	4/15	19:00	12名	『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円	・筆記用具 ・テキスト
	5/13・27	20:00 (水)			
	6/10・24				
【中級】難易度 ★★★☆ [レベル] わからないことを英語で聞ける・答えが英語でわかる	4/8・22	19:00	12名	『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円	
	5/20	20:00 (水)			
	6/3・17				
【上級】難易度 ★★★★ [レベル] 身近なトピックについてディスカッションできる ※4月から正式プログラムになります！	4/10・24	19:00	10名	『Time to Talk upper intermediate(Navy-S)』 2,200円	
	5/15	20:00 (金)			
	6/12・26				
知子先生と楽しむ英会話 講師：平岩知子 (英会話講師) 【会員限定プログラム】	4/1・15	19:00	10名	なし	
	5/13・27	20:00 (水)			
	6/10・24				

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。

- ★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。

◇休館日◇
スポーツセンター/九段生涯学習館
4/20・5/18・6/15

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