

すぽすたとは...!

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。※ゴルフレンジは別料金

また会員限定を含む各プログラムにも無料でご参加いただけるほか、生涯学習講座も割引料金でご参加いただけます。プログラムの詳細はHPまたは施設にて配布しているプログラム表でご確認ください。

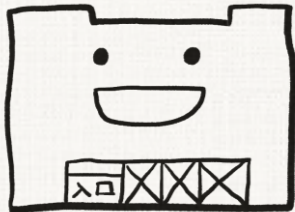
申込窓口・問合せ先 千代田区立スポーツセンター1階・受付(時間:9時~21時/休館日:毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日)

申込時に必要なもの ①登録料500円 ②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認できるもの ④銀行届印 ⑤住所を確認できるもの(運転免許証、身分証明証など)

※法人会員もあります。お問い合わせください。

会員区分(対象)	会費/月
区民 (千代田区内在住で15歳以上※)	4,000円
区民高齢者 (千代田区内在住で60歳以上)	3,000円
一般 (千代田区民以外で15歳以上※)	5,000円

※中学生を除く



すぽすたちよだ 春の本会員入会特典

本会員応援キャンペーン

- ①1か月分会費無料: 銀行口座登録の手続き後、初回引き落とし時(継続3か月目)の会員費を免除。※入会時に翌月分までの会費は窓口にてお支払い。※6か月の継続が条件。免除を適用せず通常入会も可能。
- ②プライベートセッション1回お試しクーポン ※クーポンの使用期限は6月末まで。

お友達紹介キャンペーン

紹介によって入会した本会員のお友達1名につき、紹介者の会費を1か月分免除。

新生活スポーツ応援プレゼント

会員の方は4月の初回ご利用時に、ドリンクをプレゼント!

4月から新年度を迎えて新しいことを始めたい皆さまへ、千代田区立スポーツセンターでは3つの本会員入会特典をご用意しました。友人紹介特典もありま

すので、ひとりではなかなか運動の習慣が付けられない方にもおすすめてです。またマシンを使ったトレーニングを始めたい方、プールで体力づくりをしたい

方、あるいはスタディプログラムを利用して英語を忘れないように使いたい方など、スポーツの用途だけではなくさまざまな方にご利用いただける施設やプログラムをご用意しております。プログラム詳細は毎月スポーツセンター館内で配布するほか、スポーツセンターや九段生涯学習館のホームページに掲載しています。ご利用に関して分からないこと、気になることがあればいつでもお気軽にお問い合わせください。皆さまの健康をサポートできるよう、スタッフ一同も誠心誠意をもってご来館をお待ちしております。

- 週間プログラム【どなたでも参加可能】
ストレッチ・ピラティス・リズムエクササイズほか
- スタジオプログラム【会員限定】
ヨガ・ピラティス・ズンバ・バレトン・ダンスエクササイズほか
- プールプログラム【会員限定】
4泳法「基礎・中級・上級」、アクアウォーキングほか
- スタディプログラム【会員限定 *一部どなたでも参加可能】
レベル別英会話・中国語・ヨガ・料理教室・ハンドメイドほか

すぽすたの
個人プログラムは
スポーツからスタディ
までさまざま!

2week体験会員 通年実施!

これまで不定期に開催してきた「すぽすた2week体験会員」キャンペーンですが、皆さまのご要望にお応えして通年実施することが決定しました! 「すぽすた2week体験会員」とは、通常は月会費でのご登録のところ2週間限定のお試し体験価格のみで、本会員同様にトレーニングルーム・プール・各競技場の利用、また会員限定のプログラムへご参加いただける会員システムです。本入会時には体験期間の会費を入会金から差し引き登録可能です。詳細はスポーツセンター窓口やお電話にてお問合せください。

2week会員区分	会費
区民・区民高齢者	1,000円
一般	1,500円

編集後記 九段生涯学習館 担当Sより

あーという間に2023年、みなさまは今年の目標や抱負を決めていますか? スポーツ(1日×分はトレーニング...)、スタディ(1週間に1回はスクッチ...)ともに、無理なく続けられる自分磨きや楽しみを、ぜひ探してみてください!

ほっと一息 Study cafe すたカフェ 毎日のヨガ②

タダアーサナ(立ち姿勢の基本)

毎朝 太陽に向て10回つくろえしよ。背骨が伸びて元気がよります。

まっすぐに立ちます。足の幅はこぶし1つぶんあけると安定して立ちます。

息を吸って両手をあげます。つま先立ち、背骨を伸ばすことを意識して。

息を吐いて両手をおろし、かかとも床へおろします。

体側をのばすポーズ(左右×10回)

吐いて右へ。

吸って戻る。

吐いて左へ。

吸って戻る。

ねじるポーズ(右から10回、終わったら左からも10回)

右手で左の肩を押して、目線をうしろへしっかりねじる。

足の幅は少し開くと安定します。

講師: 古川貴子(ヨガ講師)
火曜19:40~20:40『カラダリセット』
水曜16:00~17:00『カラダのトリセツ』

会員限定プログラムにて好評開催中! ぜひご参加ください。