

# ☆スタディプログラム☆ 2023年12月



★会場 千代田区立スポーツセンター

【アクセス】

- ・JR神田駅西口より徒歩5分
- ・地下鉄大手町駅A2出口より徒歩5分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
4 	5 	6 マイケル先生と 楽しい英会話 【初級】 16:00~17:00 【中級】 19:00~20:00	7 ☆ビジターOK☆ Let's study 水引 18:30~20:30	8 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	9	10
11 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	12 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	13 カラダのトリセツ 16:00~17:00 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	14  お正月かざり	16	17	
18 休館日 	19 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	20 マイケル先生と 楽しい英会話 【初級】 16:00~17:00 【中級】 19:00~20:00	21 ☆ビジターOK☆ マイケル先生と 楽しいクリスマス パーティ 19:00~20:00	22 マイケル先生と 楽しい英会話 【上級】 19:00~20:00	23	24
25 <i>Merry Christmas!</i> 楽しい中国語 会話入門 19:00~20:30	26 カラダリセット 19:40~20:40 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	27 カラダのトリセツ 16:00~17:00 ※開始30分前より 受付にて参加券配布	28  よいお年を お迎えください♪	29 休館日 	30 	31 

## ★スタディプログラム 予約・受講方法★

＜11月分の予約受付＞

- ・『すぼすた会員』は、11月1日（水）午前10時より受付開始。
- ・『ビジター（非会員）』は、11月10日（金）午前10時より受付開始。ビジター代1,500円+材料費で受講できます。
- ・プログラム開催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。

・カラダリセット・カラダのトリセツは当日受付です。  
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いたしません。

- ・キャンセル・欠席は必ず九段生涯学習館までご連絡ください。
- ・プログラムに空きがあれば、当日先着順にて受付いたします。
- ・中国語・英会話のテキストは、11/1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。

【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。

マイケル先生と楽しい英会話（初～上級）は計3クラス中、1クラスのみ予約可能です。各クラスの難易度、詳細は別表をご参照ください。

### ■会員向けスタディプログラムメールサービス

- ・プログラム公開/中止/変更のお知らせ
- ・空席のあるプログラムのお知らせ（※不定期）

登録をご希望の方は【kudan-front@shopro.co.jp】へ  
件名「すぼすたメール登録」

- ①氏名・ふりがな
  - ②会員番号
  - ③メールサービスを希望する旨
- を記載しメールをお送りください。



なおメール送信後1週間以内に返信がない場合は、たいへんお手数ですがお電話にてお問合せください。

プログラム予約➡ 九段生涯学習館〔電話：03-3234-2841〕 / スポーツセンター窓口

★2weekすぽすた会員体験

【料金 一般：1,500円/区民・区民高齢者：1,000円】

ビジター（非会員）参加費と同額またはそれ以下で、会員特典（トレーニングルーム・プール・会員限定プログラムへの無料参加など）を自由に体験いただけます！ ※詳細はスポーツセンターまでお問い合わせください。

◇ビジターOK◇ 【どなたでも参加できるプログラム】

プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	材料費	持ち物
Let's study 『水引』 講師：hinatamusubi (水引デザイナー)	スポーツセンターで開催する文化体験プログラム「Let's study ●●」。 水引の歴史や素材について学んで、お正月飾りを製作します。 ※タテ30cm×ヨコ17cm程度 ※飾り部分は赤と金でお選びいただけます。	12/7 (木) 18:30   20:30	10名  7階 第2集会室	1,500円  ※ビジターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・はさみ ・水分補給用飲料水 ★持ち帰り用の袋など
マイケル先生と楽しいクリスマスパーティ 講師：マイケル・グリーン (英会話講師)	クリスマスにちなんだフリートークで特別レッスン！（お菓子つき） レベルを問わずどなたでもご参加いただけます。	12/21 (木) 19:00   20:00	20名  8階 第3集会室	300円  ※ビジターは+1,500円の参加費が必要	・筆記用具 ・水分補給用飲料水



◇コンディション&語学◇ 【会員限定プログラム】

プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	持ち物
カラダリセット 講師：古川貴子 (ヨガ講師)  【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。  【12月】ねじりで背骨を伸ばそう ねじりのポーズでお腹に力をつけ、 背骨をすっきり伸ばせるようにしましょう。	12/12・19・26 (火) 19:40-20:40	15名  7階 第1多目的 ルーム ほか	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装
カラダのトリセツ 講師：古川貴子 (ヨガ講師)  【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。	運動しているけど力がつかない。ストレッチしてるけど 柔らかくならない。運動を始めると色んな疑問が生まれます。 筋肉、骨、関節など身体の仕組みを学び、身体を動かすことの 心地よさと効果を感じられるようにしていきます。  【12月】肩関節 怪我を防ぐための正しい肩関節の使い方をご紹介します。	12/13・27 (水) 16:00-17:00	15名  5階 多目的室ほか	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装

◇語学プログラム◇

初心者レベル～上級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常会話を学びます。  
途中からでもご参加いただけます。

【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日前までをお願いします。

プログラムは見学可能です！

九段生涯学習館まで  
お問合せください。



プログラム	プログラム内容	開催日時	定員/会場	テキスト/持ち物
楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 (中国語講師)	【初級】 ネイティブと日本人の2人の講師が交代で「通じる中国語」を レッスン。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。	12/11・25 (月) 19:00-20:30	8名  5階 集会室B	『中国を歩こう』 2,970円
★3クラスから1クラスのみ予約可能★  マイケル先生と 楽しい英会話 講師：マイケル・グリーン (英会話講師)	【初級】 難易度 ★☆☆ [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	12/6・20 (水) 16:00-17:00	10名  5階 集会室B	『English File:4th Edition Elementary』 3,300円 ※テキストが新しくなりました！
	【中級】 難易度 ★★★ [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	12/6・20 (水) 19:00-20:00		『Interchange5/E (2A)』 2,860円
	【上級】 難易度 ★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。(目安TOEIC800以上)	12/8・22 (金) 19:00-20:00		『Time to Talk upper intermediate(navy-A)』 2,200円

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いたします。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。

★英会話のプログラムは1年間で各コース同じ授業数になるように回数を調整しております。

※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  
12月18日(月)

すぽすた  
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