

# 10月 スタート!!

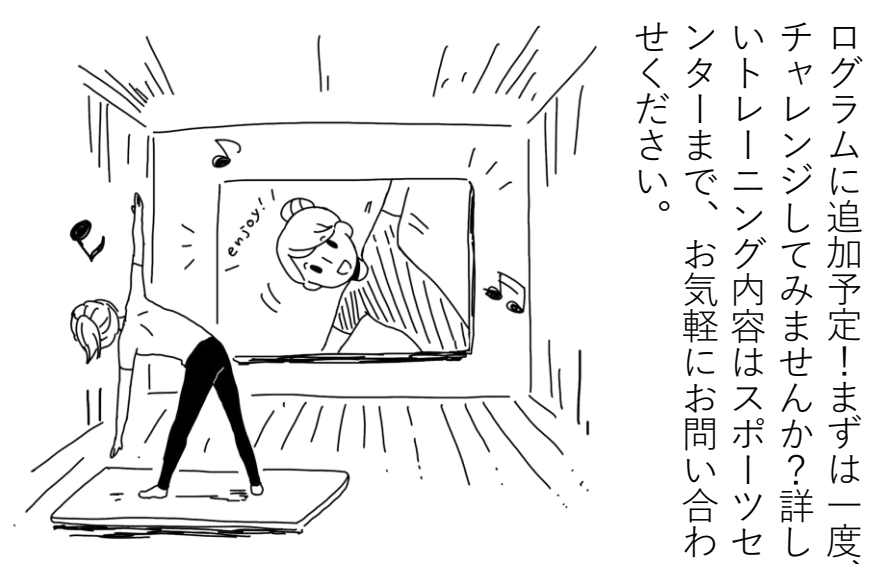
## バーチャルトレーニング プログラム

### Lineup

| プログラム名                               | 内容                                                                                         | 運動強度 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| STRETCHING<br>ストレッチ                  | けが予防、パフォーマンス向上を<br>目的としたストレッチ。                                                             | 1    |
| OXIGENO<br>オキシジェノ                    | ピラティスとヨガをベースに作成<br>されたプログラム。優しい音楽に<br>心と体をゆだねましょう。                                         | 3    |
| YOGA WORKOUT<br>ヨガワークアウト             | 目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想<br>を行うことで自分自身の幸福感・<br>感情の調整・筋力トレーニング・<br>柔軟性向上を図る。                         | 3    |
| RADICAL ONE<br>ラディカルワン               | ベーシックから段々とクラスに慣<br>れたい方々のトレーニングプ<br>ログラム。                                                  | 3    |
| RADICAL AERO<br>ラディカルエアロ             | 簡単に刺激でエネルギー的な動き。<br>脂肪燃焼、下半身強化、循環<br>器機能強化プログラム。                                           | 3    |
| MEGADANZ<br>メガダンス                    | 音楽、運動、リズムへの情熱をダ<br>ンスで表現できるプログラム。ダ<br>ンスを楽しみながらダイエットや<br>筋コンディショニングを行う。                    | 3    |
| INTERVAL<br>TRAINING<br>インターバルトレーニング | ファンクショナルトレーニングと<br>アスレティックアクティブストレ<br>ッチが効率よく組み込まれたプロ<br>グラム。体重を落として筋肉を増や<br>したい方にオススメです!! | 4    |
| X55<br>エクストリーム55                     | ステップ台やプレート、自重を<br>使って体重減少、敏捷性、柔軟性<br>向上を目的とした筋トレとカー<br>ディオワークアウトプログラム。                     | 4    |
| RADICAL STEP<br>ラディカルステップ            | ステップクラスの王道!!<br>RADICAL STEPで効果的に脂肪を<br>燃やし、体幹を鍛えていくプロ<br>グラム。                             | 4    |
| FIGHT DO<br>ファイドウ                    | 脂肪燃焼を究極に行える最高の<br>カーディオワークアウト。<br>ボクシング、キックボクシングで<br>行うスポーツエクササイズ。                         | 4    |
| FIGHT DO FREE<br>ファイドウ フリー           | ボクシングとキックボクシングの<br>動きを使いながら脂肪燃焼、体重<br>減少、筋力トレーニングプログラ<br>ム。無理に音楽に合わせず自分の<br>ペース・レベルで楽しむ。   | 4    |
| ELEVEN<br>イレブン                       | 自重で行う究極のRADICAL H.I.I.T.<br>プログラム。体の限界まで追い込<br>みましょう!                                      | 5    |

「非」対人プログラム  
10月より、バーチャルトレー  
ニングプログラムが開始しました。  
バーチャルトレーニングとは、事  
前に撮影された映像をプロジェク  
ターへ投影、映し出された講師の  
動きと音楽に合わせ体を動かすプ  
ログラムです。

豊富なラインナップ  
現在は、月曜18時、木曜17時、  
土曜12時、日曜11時に開催中。  
運動強度が異なるトレーニングを  
所要時間15分・30分・45分・  
60分と、幅広いバリエーション  
で展開していますので、ご利用者  
さまのスケジュールや、その日の  
コンディションに合わせて選択い  
ただけます。左図にて展開中のプ  
ログラムをご紹介します。



プログラムに追加予定!まずは一度、  
チャレンジしてみませんか? 詳し  
いトレーニング内容はスポーツセ  
ンターまで、お気軽にお問い合わせ  
ください。

ほっと一息  
Study cafe ☕

突然ですが クイズです!

中国語ミニレッスン⑤

中国で誰もが知っているくらい人気のある  
日本の漫画・アニメ作品のタイトルです!わかりますか?

hǎi zéi wáng      sǐ shén      quán zhí liè rén      míng zhēn tàn kē nán      lóng zhū

① 海賊王      ② 死神      ③ 全职猎人      ④ 名偵探柯南      ⑤ 龙珠

簡体字でも何となく想像できるものもあるかもしれませんね。  
答えはこちら→①ワンピース ②BLEACH ③HUNTER×HUNTER ④名探偵コナン ⑤ドラゴンボール

編集後記

中国語が外来語を取り入れるときは、漢字の音を当てる「音訳」と意味を当てる「意訳」があり、それらを混在させる組み合わせもあるのです。

外国人の映画やアニメや書籍などは、その国々で翻訳され、原題とかけ離れたタイトルになってしまうことがよくありますよね。そのために話が通じないというのは悲しいことなので、その国で訳されているタイトルを知ること、筆談でも話しのきっかけができ、共感し合えたり、話題が広がったりしたら素敵だと思います。

日本人と中国人の2人の先生から学べる「楽しい中国語会話入門」は毎月2回、月曜日に開講中!見学できます。

すぽすた新聞

2023 Autumn No.9

千代田区立スポーツセンター  
内神田2-1-8 ☎3256-8444  
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分

千代田区立九段生涯学習館  
九段南1-5-10 ☎3234-2841  
地下鉄「九段下」徒歩1分

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  
で参加いただけるほか、2週間限定でのお  
試し「2week体験会員」のプランもござ  
います。 申込窓口・問合せ 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

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

※中学生を除く

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 ③銀行届印 ④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。