

# ★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7~9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 8/11
10:00~11:00 リズム エクササイズ I ○ 週間P(鳥羽/多目的) 休講日 7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	10:00~11:00 かんたん ストレッチ× 週間P(野沢/剣道場) 休講日 7/16, 8/13, 9/17		10:00~11:00 ヘルシー体操× 週間P(鳥羽/柔道場) 休講日 8/15	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 8/11
						11:15~12:15 バラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ) ☆☆ 休講日 8/11
14:30~15:30 ☆ ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 休講日 7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	14:30~15:30 かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 休講日 7/16, 8/13, 9/17	14:30~15:30 ☆☆ ヨガフィット× (野沢/スタジオ) 休講日 8/14	14:30~15:30 はつらつ体操× 週間P(中土/多目的) 休講日 8/15	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) 休講日 7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	18:30~19:30 ☆☆ ズンパSPO (高田/スタジオ) 休講日 7/16, 8/13, 9/17	18:30~19:30 ☆☆ リズム エクササイズ II 週間P(高田/週替り) 休講日 8/14	18:30~19:30 ☆☆ バレトンSP× (高田/スタジオ) 休講日 8/15		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。	
20:00~20:45 ☆ ナイトヨガ× (阪本/スタジオ) 休講日 7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	19:50~20:40 ☆☆ ボディ シェイプアップ○ 週間P(高田/多目的) 休講日 7/16, 8/13, 9/17	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) 休講日 8/14	19:40~20:40 ☆☆ キックボクシング エクササイズ○ (川村/スタジオ) 休講日 8/15	19:00~20:00 ☆☆ ベリーダンス エクササイズ I × (金/スタジオ)		

※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      ☆☆: 運動難度      ○×...シューズの有無  
※週間P = 週間プログラム

# ★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

2019年7~9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 基礎力向上 ☆ (週替わり) 休講日 8/11, 9/29
						12:00~12:10 小学生検定 12:00~12:50 初心者指導 休講日 8/11, 9/29
						13:00~13:10 小学生検定 13:00~13:50 初心者指導 休講日 8/11, 9/29
						14:00~14:10 小学生検定 14:00~14:50 初心者指導 ☆☆ (週替わり) 休講日 8/11, 9/29
						15:00~15:10 小学生検定 15:00~15:50 初心者指導 休講日 8/11, 9/29
						16:00~16:50 基礎力向上 ☆ (櫻田) 休講日 8/11, 9/29
						16:00~16:45 水中エクササイズ ☆ 週間P(木村) 休講日 8/11, 9/29
						16:00~16:10 小学生検定 16:00~16:50 初心者指導
						17:00~17:50 基礎力向上 ☆ (鈴木美) 休講日 7/16, 8/13, 9/17
						17:00~17:50 目指せ! 競技会 ☆☆ (櫻田) 休講日 8/14
						17:00~17:45 腰痛解消 ウォーキング ☆ (村上) 休講日 8/15
						17:00~17:50 泳ぐぞ! 個人メドレー ☆☆ (櫻田) 休講日 9/28
						17:00~17:50 テクニク スキルアップ ☆☆ (谷口) 休講日 9/28
						18:00~18:50 きれいに泳ごう! 初心者から初級へ ☆ (鈴木拓) 休講日 7/15, 8/12, 8/19, 9/16,9/23
						18:00~18:10 小学生検定 18:00~18:50 初心者指導 休講日 7/16, 8/13, 9/17
						18:00~18:10 小学生検定 18:00~18:50 初心者指導 ☆☆ (西山) 休講日 8/15
						19:00~19:45 お水でエクササイズ ☆ (木村) 休講日 7/15, 8/12, 8/19, 9/16,9/23
						19:00~19:10 小学生検定 19:00~19:50 初心者指導 休講日 7/16, 8/13, 9/17
						19:00~19:50 スイムトレーニング <応用編> ☆☆ (西山) 休講日 8/15

※上記、一覧の見方  
すばすた会員限定プログラム      どなたでも参加できるプログラム      ☆マークは運動難度を表記しています。  
※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)		<b>会員限定プログラム</b> 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】 7/10・24 8/14・28 9/11・25 16:00~17:00 会場: 5階集会所B	米粉100%で作る ふわふわレシビ (講師 米粉ハウス) 7/18 ココナッツミルクソフトパン 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! 7/12・26 8/9・30 9/13・27 19:00~20:00 会場: 5階集会所B ※7/12のみ5階集会所A		
7/1 甘くてシャキシャキとうもろ こしごはん・豚肉とキャベツ の梅肉蒸し・ひじきとにんじ んの和風ナムル		<b>【初級】</b> 7/10・24 8/14・28 9/11・25 19:00~20:00 会場: 5階集会所B	8/22 ハッコングロツトル 18:30~20:30 会場: 7階料理教室	9/6 プラバンで作る お花のアクセサリー 19:00~20:30 会場: 九段生涯学習館 2階・第1会議室		
8/5 ブルーベリーとミニトマトの 冷製パスタ・カレー風味の豆 腐ステーキ・ズッキーニのマ リネ		<b>【中級】</b> 7/3・17 8/7・21 9/4・18 19:00~20:00 会場: 5階集会所B *7/17のみ7階第2集会所	<b>★ピシター料金表★</b>			
9/2 さんまの洋風焼き込みご飯・ チキンときのこのバルサミコ 炒め・甘酒カップチーズケー キ		<b>【中級】</b> 7/10・24 8/14・28 9/11・25 19:00~20:00 会場: 5階集会所A	プログラム名      区分      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      3,500円      ピシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。 一般      2,500円      ひと月の中で1コマのみ五山河でも参加費は変わりません。 一般      4,500円      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      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。			
19:00~20:50 会場: 7階料理教室	<b>会員限定プログラム</b> カラダリセット× (講師 古川 貴子) 7/9・23・30 8/6・13・20 9/3・10・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 予約受講方法★

- 『会員』は、6/1(月)10時より、9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。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10~12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、空気があれば、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(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。)

### ★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階ラウンジ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  
7/16, 8/19, 9/17

すばすた

すばすた