

☆フィットネス&スタディプログラム☆

さぼすた会員プログラム・週間プログラム

2017年
1~3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 1/2・9・16, 2/20, 3/20	10:00~11:00 ★かんたん ストレッチ 週間P(山村/剣道場) 休講日 1/3・17, 3/21		10:00~11:00 ★ヘルシー体操 週間P(鳥羽/柔道場) 休講日 1/19	10:00~11:00 ★モーニング ピラティス (野沢/スタジオ) 休講日 1/20	10:00~11:00 ★姿勢改善 ピラティス (山村/スタジオ) 休講日 2/11	10:00~11:00 ★モーニングヨガ (野沢/スタジオ) 休講日 1/1
						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 1/1
14:30~15:30 ★ヨガブレイク (野沢/スタジオ) 休講日 1/2・9・16, 2/20, 3/20	14:30~15:30 ★かんたん ピラティス 週間P(野沢/剣道場) 休講日 1/3・17, 3/21	14:30~15:30 ★☆☆ヨガフィット (野沢/スタジオ) 休講日 1/18	14:30~15:30 ★はつらつ体操 週間P(仁科/多目的) 休講日 1/19	14:30~15:30 ★☆☆ステップ エクササイズ (久保田/スタジオ) 休講日 1/20	14:15~15:30 ★☆☆リフレッシュ体操 週間P(川村/多目的) 休講日 2/11	
		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				
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 1/2・9・16, 2/20, 3/20	18:30~19:20 ★☆☆ズンバ (高田/スタジオ) 休講日 1/3・17, 3/21	18:30~19:30 ★☆☆リズム エクササイズⅡ 週間P(野沢/交替り) 休講日 1/18	18:30~19:30 ★パレトン (高田/スタジオ) 休講日 1/19			
20:00~20:45 ★ナイトヨガ (阪本/スタジオ) 休講日 1/2・9・16, 2/20, 3/20	19:40~20:30 ★☆☆ボディ シェイプアップ 週間P(高田/多目的) 休講日 1/3・17, 3/21	19:40~20:40 ★☆☆パレトンSP [第1・3・5] ズンバSP [第2・4] 隔週開催 (高田/スタジオ) 休講日 1/18	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 1/19	19:00~20:00 ★ベリーダンス エクササイズ (金/スタジオ) 休講日 1/20		

※上記、一覧の見方

さぼ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

※会員限定は、定員設定しています。

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
会員限定プログラム 意外と楽しい 中国語会話入門 (講師 鈴木泰子 / 李楊) 【開催日時】 1/23・30 2/13・27 3/13・27 19:00~20:30 会場: 5階集会室B		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) 【英会話 入門・初級】 【開催日時】 1/11・25 2/8・22 3/8・22 16:00~17:00 会場: 5階集会室B	本格焼菓子 (講師 小田 美里) 【開催日時】 1/12 イングリッシュスコーン 18:30~20:30 会場: 7階料理教室 「クルテンフリー!」 米粉100%クッキング (講師 米粉ハウス) 【開催日時】 3/2 乾物入りカレーパン 18:30~20:30 会場: 7階料理教室			
みんながよろこぶ モテレシピ (講師 坂寄 直美) 【開催日時】 2/6 鶏手羽先とごぼうの煮物 3/6 ニラ玉とタイ式卵焼き 19:00~20:30 会場: 7階料理教室	会員限定プログラム カラダリセット (講師 古川 貴子) 【開催日時】 1/10・24・31 2/7・14・28 3/7・14・28 19:40~20:40 会場: 1階スタジオ	【英会話 中級】 【開催日時】 1/4 2/1・15 3/1・15・29 19:00~20:00 会場: 5階集会室B		会員限定プログラム Monthly topic discussion (講師 マイケル・グリーン) 【開催日時】 1/27 2/17 3/17 19:00~20:00 会場: 5階集会室B		

★スタディプログラム★

九段生涯学習館【電話: 03-3234-2841】

★予約受講方法★

- ・『会員』→12/1(木) 10時より、3月分まで全てご予約いただけます。
 - ・『ビシター』→プログラム開講日の前月10日10時より、1ヶ月1コマのみご予約いただけます。
*1,500円+材料費でご受講できます。
 - ・カラダリセットのみ、受付が先着順となります。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。
 - ・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。
 - ・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、次の4月~6月期のご予約を制限させていただきます。
 - ・キャンセルの際は必ずご連絡ください。
 - ・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、12/1時点の価格になります。
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い合わせください。(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)へお集まりください。

★当日の受付方法★

- ・1階フロントにて受付を済ませ(支払いを含む)、各会場にお越しください。
- ・スタディプログラム開始15分前より、開場・受付いたします。

◇休館日◇ 第3月曜日

- スポーツセンター 1/16(月)、2/20(月)、3/21(火)
- ※1/16(月)~2/0(金) 法定点検のため、休館させていただきます。
- 九段生涯学習館 1/16(月)、2/20(月)、3/21(火)
- ※年末・年始のお休みは 12/29(木)~1/3(火)です。