

# ★フィットネス&プール & スタディ プログラム一覧表★

★フィットネスプログラム★					
すばすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印					
※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
☆エアロビクス・ダンスプログラム☆					
プログラム	時間	強度	難度	プログラム内容	定員
○ バラエティダンスフィット	60分	★	☆☆	色々なジャンルのダンスを楽しみながら、有酸素効果でリフレッシュ!	15名
○ ベリーダンスエクササイズ	60分	★	☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
○ ズンバ	50分	★★	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ!	15名
○ ベリーダンスエクササイズⅡ <span style="background-color: yellow;">変更!</span>	60分	★★	☆☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
リズムエクササイズⅠ【週間】	60分	★★	☆	歩く動作を中心とした初級エアロビクス	—
リズムエクササイズⅡ【週間】	60分	★★★	☆☆	歩く動作と走る動作を合わせた初・中級エアロビクス	—
○ ステップエクササイズ	60分	★★	☆☆	ステップ台を使つてのエクササイズ、有酸素運動です!	15名
<span style="background-color: yellow;">パレト SP</span> <span style="background-color: yellow;">NEW!</span>	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、パレトンのエクササイズを行い、やりたい体に近づけていくクラスです。	15名
☆ボディメイクプログラム☆					
ボディシェイプアップ【週間】	50分	★★	☆☆	有酸素運動と筋コンディショニングで全身シェイプアップ!	—
○ パレトン	60分	★★	☆	ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム	15名
○ キックボクシングエクササイズ	60分	★★★	☆☆☆	キックボクシングでスタミナアップ・シェイプアップ!	15名
<span style="background-color: yellow;">ズンバ SP</span> <span style="background-color: yellow;">NEW!</span>	60分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲します。よりたくさんカロリーを消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名
☆健康・美容プログラム☆					
はつらつ体操【週間】	60分	★	☆	転倒予防・姿勢矯正!(健康体操、足裏マッサージ、ストレッチ、リラクゼーション)	—
ヘルシー体操【週間】	60分	★★	☆	体力・健康・美容を維持!(健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ)	—
リフレッシュ体操【週間】	75分	★★★	☆☆	体力・運動能力向上!(ウォーキング、ランニング、エアロビクス、サーキットなど)	—
☆ヨガ・ストレッチプログラム☆					
かんたんストレッチ【週間】	60分	★	☆	全身ストレッチ!(ストレッチ、リラクゼーション、健康体操、足裏マッサージ)	—
○ モーニングヨガ	60分	★	☆	全身の神経をゆっくり目覚めさせ、快適な1日に。1週間の疲れもスッキリ解消!!	15名
○ ヨガブレイク	60分	★	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違った月曜日の午後をブレイクヨガでエネルギーチャージ!	15名
○ ナイトヨガ	45分	★	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラックスと明日に向けての再生を促すヨガクラス!	15名
○ ヨガフィット	60分	★★	☆☆	ヨガのポーズを流れるように組み合わせ、有酸素効果も得ながらリフレッシュ!	15名
☆ピラティスプログラム☆					
○ モーニングピラティス	60分	★	☆	背骨をきれいに配列させることに焦点をおき、朝からスッキリ快適に!!	15名
かんたんピラティス【週間】	60分	★	☆	若々しい・美しい身体に!ピラティス(ボール、スティックなど)・リラクゼーション	—
○ 姿勢改善ピラティス	60分	★	☆	体の芯の筋力アップでしなやかで均整のとれたボディラインを目指します!	15名

★プールプログラム★					
すばすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印					
※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
☆スイミングプログラム☆					
プログラム	時間	難度	強度	プログラム内容	定員
○ クロール レベルアップ	50分	★	☆	25m泳げる方が、さらに速く美しく泳ぐためのクラス。	15名
○ 平泳ぎ レベルアップ	50分	★	☆	25m泳げる方が、さらに速く美しく泳ぐためのクラス。	15名
○ バタフライ レベルアップ	50分	★★	☆☆	25m泳げる方が、さらに速く美しく泳ぐためのクラス。	15名
○ 目指せ!個人メドレー	50分	★★★	☆☆☆	4泳法のテクニック練習を中心に各泳法のターンを練習します。	15名
○ 目指せ!競技水泳	50分	★★★	☆☆☆	水泳競技会へ出場を目指している方向けの練習を行ないます。	15名
○ ゆったりフィンスイム	50分	★★	☆☆	足ヒレをつけて、少し長い距離を泳げるようにしていきます。	15名
☆ウォーキング・アクアプログラム☆					
水中エクササイズ【週間】	45分	★	☆	水の中での歩き方や水の抵抗を利用した運動、ストレッチ等を行います。	—
○ ウォーキングファイト	45分	★	☆	水中でのジョギングやジャンプ、水の特性を生かしての様々な動作や筋力トレーニングで体の引締めを行ないます。	10名
○ 腰痛・膝痛ウォーク	45分	★	☆	水の中での歩き方や水の抵抗を利用した膝や腰に適した運動、ストレッチ等を行います。	10名

★スタディプログラム★						
☆スポーツ栄養☆						
プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物
みんながよろこぶ モテレシピ	2/6(月)	19:00	素材を活かした、「作れたらモテる!」モテレシピを紹介。一時間と一工夫で、オシャレで美味しい料理になります。2人一組で調理し、作った料理はお持ち帰り。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合があります。	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・お持ち帰り用ジップロック (メニューの数)
	3/6(月)	20:30				
本格焼菓子	焼菓子を本格的に学んだ講師が直伝。アフタヌーンティーにかかせないイングリッシュスコーンを作ります。できたてを1つ、紅茶と一緒にその場でお召し上がりいただけます。可愛くラッピングしてお持ち帰り。			12名	700円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン
	1/12(木)	18:30   20:30	イングリッシュスコーン			
グルテンフリー! 米粉100%クッキング	グルテンフリーで注目の米粉を食卓に。米粉は穀類の中でも血糖値の上昇が緩やかで、たんばく質に優れ、アミノ酸バランスも良いなど、さまざまな利点があります。そんな米粉と切り干し大根、美肌、ダイエット、認知症などに効果的なスパイスの入ったカレー粉を使ったパンを作ります。			8名	600円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・お持ち帰り用ジップロック (メニューの数)
	3/2(木)	18:30   20:30	乾物入りカレーパン			

☆語学&コンディション☆ 会員限定プログラム										
プログラム	開催	時間	プログラム内容	定員	材料費	持ち物				
カラダリセット 【会員限定プログラム】  【受付方法が変わります!】 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。	1/10・24・31	19:40   20:40	内臓の疲れを解消する	15名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装				
	2/7・14・28		呼吸を深める							
	3/7・14・28		まとめ 身体のバランスを整える							
意外と楽しい 中国語会話入門 【会員限定プログラム】	1/23・30	19:00   20:30	初心者の方を対象に、ネイティブの李先生と日本人の鈴木先生の2人の講師による「通じる中国語」を身につけていきます。中国語は音が命。日本人が苦勞するポイントを鈴木先生がフォローし、李先生のネイティブ表現を身近に聞きながら会話することで、中国語の音に慣れていきましょう。	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円					
	2/13・27									
	3/13・27									
マイケル先生と 楽しい英会話 【会員限定プログラム】	初心者レベル~中級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常英会話を学びます。途中からでも参加いただけます。 【テキストについて】初めて参加される回は、テキストの貸出しが、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。 <span style="color: red;">(注意事項) 英会話で受講できるプログラムは、1人1プログラムまでです。</span>			10名	『Stretch』 3,175円	継続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。				
	種別	開催	時間				プログラム内容	定員	材料費	
	英会話 【入門・初級】 難易度 ★☆☆☆☆	1/11・25	16:00				挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言えるなど... ※少人数でしっかり学べ!!	12名	4,320円	
		2/8・22	17:00							
	英会話 【初級】 難易度 ★★☆☆☆	1/11・25	19:00   20:00				自分の気持ちと言える・形容詞が使える	12名	『Four Coeners Level2』 4,320円	
2/8・22		3/8・22								
英会話 【中級】 難易度 ★★★☆☆	1/4	19:00   20:00	わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる	12名	『Speakout Pre-intermediate』 3,402円					
	2/1・15						3/1・15・29			
Monthly topic discussion 【会員限定プログラム】	1/27	19:00   20:00	中級レベルの方を対象に、講師が選んだテーマに沿って英語でトークをします。 「マイケル先生と楽しい英会話」【中級】を選択されている方にお勧めします。	12名	なし	・筆記用具				
	2/17									
	3/17									

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する場合がございます。予め、ご了承ください。



イングリッシュスコーン



鶏手羽先とごぼうの煮物

★毎月第3月曜日は休館日のため、プログラムは全て休講となります。  
★都合により、休講となる場合、プログラム内容を変更する場合がございます。予め、ご了承ください。  
※第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。