

墨田区総合体育館 Lesson Schedule

2020.7~
※新型コロナウイルスの情勢により
変更となる場合がございます。

レッスン ご参加 方法

- ◆レッスン開始1時間前より予約開始いたします。総合受付にて予約表にお名前をご記入の上、レッスン参加カードを配布致します。
- ◆レッスン開始10分前よりスタジオにご入場頂けます。レッスン参加カードを担当インストラクターにお渡しください。なお、レッスン開始10分を経過しますと、安全管理上途中入場はできませんのでご了承ください。(ストレッチマット・器具を使用するレッスンの途中参加はご遠慮ください。)
- ◆レッスン参加チケットを取る為の途中退出はご遠慮ください。
- ◆スタジオ内へ、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
- ◆都合により、担当及び内容が変更になる場合がございます。総合受付インフォメーションボードをご確認ください。
- ◆プールをご利用の際には、スイムキャップの着用をお願いいたします。プールレッスン開始10分を経過しますと安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。

Mon. 月曜日				Tue. 火曜日				Wed. 水曜日				Thu. 木曜日				Fri. 金曜日				Sat. 土曜日		Sun. 日曜日	
武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2			
9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN	
			9:10~9:15(5) みんなで体操			9:10~9:15(5) みんなで体操				9:10~9:15(5) みんなで体操						9:10~9:15(5) みんなで体操							
9:30~10:00(30) ヨガ 岡田	9:40~10:10(30) フィットZERO 竹若		9:30~10:15(45) 有料 成人水泳教室 初級 ※墨田区民限定 楠	9:30~10:00(30) コアヒーリング 竹若		9:30~10:00(30) コアヒーリング 竹若	9:30~10:00(30) ヨガ 小松田			9:30~10:00(30) バランスボール 小林			9:30~10:00(30) ルーシーダットン 下堂園			9:30~10:00(30) シンブルステップ 勝見	9:30~10:00(30) バランスボール 小林	9:30~10:00(30) Laフットキュア 高木	9:30~10:00(30) フリースタイル ダンス 金田				
		10:20~11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	10:30~11:10(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	10:05~10:35(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 佐藤(宏)	10:15~10:45(30) ZUMBA 鈴木	10:00~10:45(45) アクアピクス45 山本				9:55~10:25(30) ボディメイク トレーニング 勝見						10:20~11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満		9:40~10:20(40) 初級水泳 園尾 7月/バタフライ・8月/背泳ぎ 9月/平泳ぎ		10:00~10:30(00) フリースタイル ダンス 藤原			
10:45~11:15(30) 7・9月スムースモーション 8月Laフットキュア 岡田	10:40~11:10(30) シンブルエアロ +筋トレ 原			10:55~11:25(30) ヨガ 伊藤(み)			10:25~10:55(30) 健康体操 小松田			10:30~11:30(60) 有料 フラダンス スクール 大河原			10:45~11:15(30) オリジナルエアロ 築地			10:25~10:55(30) ボディメイク トレーニング 勝見	10:40~11:10(30) ヨガ 北村(有)	11:20~12:00(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで					
	11:50~12:20(30) スタイリッシュパンプ 原																						
		12:40~13:10(30) 健美操 宮本	13:00~13:40(40) 初級水泳 濱田 7月/平泳ぎ・8月/クロール 9月/バタフライ	12:20~12:50(30) コンピネーション ステップ 小松田	12:30~13:00(30) フィットZERO 竹若	12:50~13:50(60) 有料 成人水泳教室 宇都宮				11:55~12:25(30) スタイリッシュパンプ 小林	12:00~12:30(30) EXCITE ZONE 宇都宮	12:00~12:30(30) アクアサーキット 大塚 アクアグループを ご持参ください	11:40~12:10(30) コアヒーリング 園尾			11:20~12:20(60) 有料 ベリーコア エクササイズ 勝見	11:40~12:10(30) ZUMBA 佐野(美)	11:20~12:00(40) 有料 ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	11:50~12:20(30) シンブルステップ 稲石	11:45~12:15(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 小泉			