

LESSON SCHEDULE

脂肪燃焼系エアロ	フィットZERO	簡単なエアロビクス・格闘技動作・筋力トレーニングがバランスよく楽しめるレッスンです。	定員13名
	シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	定員13名
	シンプルエアロ＋筋トレ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。筋力トレーニングが追加されます。	定員13名
	コンビネーションエアロ	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	定員13名

脂肪燃焼系エアロ	オリジナルエアロ	各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのクラスです。	定員13名
	※LOWレッスン ハイインパクトを含めないレッスンです。		
脂肪燃焼系エアロ	シンプルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	定員13名
	コンビネーションステップ	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	定員13名

脂肪燃焼系エアロ	ラテンファン	ラテンダンスの動きを取り入れた、有酸素運動のレッスンです。	定員13名
	ZUMBA	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	定員13名

習得系ダンス	ジャズダンス	オーソドックスなジャズスタイルのダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	定員13名
	ラテンダンス	情熱的なラテン音楽に合わせて踊るダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	定員13名
	ヒップホップ	70年代のアメリカ黒人文化から生まれたスタイルのダンスレッスンです。独特でユニークな動きをお楽しみください。	定員13名

脂肪燃焼系格闘技	フリースタイルダンス	様々なジャンルのダンスの手法が取り入れられた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	定員13名
	ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。	定員13名

脂肪燃焼系格闘技	ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです。	定員13名
	ファイティングCORE	格闘動作とコアトレーニングを融合させたボディトレーニングプログラム。機敏かつしなやかな動きで、バランスよく身体を引き締めます。	定員13名

脂肪燃焼系格闘技	AIRCYCLE Fitness/RHYTHM RIDE	音楽を感じ、様々な情景をイメージしながらバイク(固定式自転車)を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。	定員13名
	AIRCYCLE Fitness/POWER RIDE	音楽を感じ、様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。最高の達成感をご堪能ください。	定員13名

泳法系	水泳入門	まったく泳げない方向けの入門クラスです。顔付け(水慣れ)からバタ足までを目標に練習します。	定員20名
	初級水泳	4種目の入門クラスです。月ごとに種目が変わります。25m完泳を目標に段階練習を行います。	定員20名
	中級水泳	4種目の25m完泳者のクラスです。月ごとに種目が変わります。綺麗に長くを目標に段階練習やトレーニングを行います。	定員20名
	上級水泳	4種目の上級者向けクラスです。トレーニングを中心にタイムアップやレベルアップを目指します。	定員20名
	マスターズ水泳	墨田区体育館でマスターズ登録されている方、またはこれからマスターズ登録をしようとしている方を対象としたクラスです。	定員20名

泳法系	スイムトレーニング	クロール50m以上のトレーニングクラスです。インターバル練習が中心です。	定員20名
	アクアビクス	水中で行うエアロビクスです。シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。	定員20名
	みんなで体操	プールサイドでラジオ体操を行います。	定員なし
	アクアサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。関節にも負担がかりにくいので、筋力に自信がない方も安心です。	定員20名
	水泳入門	まったく泳げない方向けの入門クラスです。顔付け(水慣れ)からバタ足までを目標に練習します。	定員20名

※★シューズ不要のプログラムです。 ※ 初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。

有料スポーツスクール	有料成人水泳教室(45分) 初級	有料成人水泳教室(60分) 初級	有料成人水泳教室(60分) 中級
月額をお支払い頂くレッスンです。	泳げない方向け墨田区民限定クラスです。クロールと背泳ぎの25m完泳を目指します。年間33回 定員15名 月額 3,300円	泳げない方向けクラスです。クロールと背泳ぎの25m完泳を目指します。年間45回 定員15名 月額 7,150円	クロールと背泳ぎの25m完泳者クラスです。平泳ぎとバタフライ25m完泳を目指します。年間45回 定員15名 月額 7,150円

※この他にも成人・ジュニアスクールがあります! 詳しくはお問い合わせください。

詳しい情報は [こちらから](#) [PCから](#) [墨田区総合体育館](#) [検索](#) [又は http://www.sumidacity-gym.com](#)

私たち「すみだスポーツサポーターズ」は、スポーツ振興を応援しています。

エアロ・トレーニング系	EXCITE ZONE	暗い環境で自分の動きに集中し、ゾーンに入りながら行うインターバルトレーニングプログラムです。	定員13名
	ボディメイクトレーニング	ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。	定員13名
	スタイリッシュバンプ	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	定員13名
	ピラティス★	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。	定員13名

コンディショニング系	バレット★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を融合させた、全く新しいタイプのエクササイズです。	定員13名
	ボディケアストレッチ	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐし、体調を整えることをねらいとしたコンディショニングレッスンです。	定員13名

コンディショニング系	Laフットキュア★	体調改善を目的とした裸足で行う簡単エクササイズ。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットし、自然な動きや反応を取り戻すレッスンです。(スタジオ・武道場)	定員13名 20名
	コアヒーリング★	ボールを用いてコア(体幹部)の緊張をほぐし、心と身体を芯から癒し自然な状態へと導く体調調整系レッスンです。	定員13名

コンディショニング系	健康体操★	年齢に気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。	定員20名
	バランスボール	バランスボールを使って、コア(体幹部)のバランスを整えるレッスンです。	定員13名

コンディショニング系	フィールヨガ★	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに現代人向けにアレンジしたヨガです。比較的簡単に取り組めるポーズで構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。	定員13名
	ヨガ★	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。ひとつひとつのアーサナ(ポーズ)をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。(スタジオ・武道場)	定員13名 20名

コンディショニング系	パワーヨガ★	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。	定員13名
	健美操★	気功や太極拳などの中国の伝統的な健康法を取り入れた体操を、音楽に合わせて行うレッスンです。	定員13名

コンディショニング系	ルーシーダットン★	タイの仙人が行っていたという、伝統的な自己整体法のレッスンです。	定員13名
	スイムトレーニング	クロール50m以上のトレーニングクラスです。インターバル練習が中心です。	定員20名

コンディショニング系	アクアビクス	水中で行うエアロビクスです。シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。	定員20名
	みんなで体操	プールサイドでラジオ体操を行います。	定員なし

コンディショニング系	アクアサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。関節にも負担がかりにくいので、筋力に自信がない方も安心です。	定員20名
	水泳入門	まったく泳げない方向けの入門クラスです。顔付け(水慣れ)からバタ足までを目標に練習します。	定員20名

コンディショニング系	初級水泳	4種目の入門クラスです。月ごとに種目が変わります。25m完泳を目標に段階練習を行います。	定員20名
	中級水泳	4種目の25m完泳者のクラスです。月ごとに種目が変わります。綺麗に長くを目標に段階練習やトレーニングを行います。	定員20名

コンディショニング系	上級水泳	4種目の上級者向けクラスです。トレーニングを中心にタイムアップやレベルアップを目指します。	定員20名
	マスターズ水泳	墨田区体育館でマスターズ登録されている方、またはこれからマスターズ登録をしようとしている方を対象としたクラスです。	定員20名

泳法系	スイムトレーニング	クロール50m以上のトレーニングクラスです。インターバル練習が中心です。	定員20名
	アクアビクス	水中で行うエアロビクスです。シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。	定員20名
	みんなで体操	プールサイドでラジオ体操を行います。	定員なし
	アクアサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。関節にも負担がかりにくいので、筋力に自信がない方も安心です。	定員20名
	水泳入門	まったく泳げない方向けの入門クラスです。顔付け(水慣れ)からバタ足までを目標に練習します。	定員20名

泳法系	初級水泳	4種目の入門クラスです。月ごとに種目が変わります。25m完泳を目標に段階練習を行います。	定員20名
	中級水泳	4種目の25m完泳者のクラスです。月ごとに種目が変わります。綺麗に長くを目標に段階練習やトレーニングを行います。	定員20名
	上級水泳	4種目の上級者向けクラスです。トレーニングを中心にタイムアップやレベルアップを目指します。	定員20名
	マスターズ水泳	墨田区体育館でマスターズ登録されている方、またはこれからマスターズ登録をしようとしている方を対象としたクラスです。	定員20名
	水泳入門	まったく泳げない方向けの入門クラスです。顔付け(水慣れ)からバタ足までを目標に練習します。	定員20名

※★シューズ不要のプログラムです。 ※ 初めての方でも安心してご参加頂けるプログラムです。

暗い環境で自分の動きに集中し、ゾーンに入りながら行うインターバルトレーニングプログラムです。

静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせることによって、短時間で効果を引き出します。

みんなでやるから“キツたのしい!”

LESSON SCHEDULE

墨田区総合体育館 TEL.03-3623-7273

【開館時間】8:30 【閉館時間】23:00 【ご利用時間】9:00～22:30 【休館日】毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)、および年末年始(12/30～1/2)、9月は第2月曜日、11/16～19はメンテナンス休館日となります。

料金のご案内

■月額定期利用料金表 下記コース時間内なら、レッスン受け放題! ※一部有料レッスンを除く。全てのレッスンは予約が必要です。指定の月額をお支払い頂くことで月に何度でも体育館をご利用頂ける利用方法です。頻繁にご利用する方にオススメです!				
墨田区民	区分	事務手数料	利用可能時間	月額利用料
	スチューデント	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30	6,050円
	ナイト	0円	平日 19:00～22:30(土・日・祝を除く)	6,050円
	デイトタイム	0円	平日 9:00～18:00(土・日・祝を除く)	7,150円
	ナイト&ホリデイ	0円	平日 19:00～22:30 土・日・祝 9:00～22:30	7,150円
墨田区民以外	フルタイム	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30	8,800円
	ファミリー	0円		8,800円
	リーダー(20歳以上)	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30	6,600円
	メンバー(16歳以上)	0円		6,600円
	スチューデント	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	6,600円
墨田区民以外	ナイト	2,200円	平日 19:00～22:30(土・日・祝を除く)	6,600円
	デイトタイム	2,200円	平日 9:00～18:00(土・日・祝を除く)	7,700円
	ナイト&ホリデイ	2,200円	平日 19:00～22:30 土・日・祝 9:00～22:30	7,700円
	フルタイム	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	9,350円
	ファミリー	2,200円		9,350円
墨田区民以外	リーダー(20歳以上)	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	7,150円
	メンバー(16歳以上)	2,200円		7,150円
	スチューデント	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	6,600円
	ナイト	2,200円	平日 19:00～22:30(土・日・祝を除く)	6,600円
	デイトタイム	2,200円	平日 9:00～18:00(土・日・祝を除く)	7,700円
墨田区民以外	ナイト&ホリデイ	2,200円	平日 19:00～22:30 土・日・祝 9:00～22:30	7,700円
	フルタイム	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	9,350円
	ファミリー	2,200円		9,350円
	リーダー(20歳以上)	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	7,150円
	メンバー(16歳以上)	2,200円		7,150円

※月額定期利用のご登録は16歳以上となります。 ※墨田区民とは、墨田区内在住・在勤・在学の方をいいます。 ※スチューデントは16歳以上26歳未満の日本の学校法人加盟の学生に限りです。 ※ファミリーは同一世帯に限りです。 ※温浴施設はどの区分でもご利用頂けます。 ※スタジオ・プール・武道場プログラム参加の場合は、入館時に総合受付にて予約が必要です。 ※利用可能施設は、コース時間内、トレーニング室、プール、ランニングコース、更衣室、温浴施設、アリーナ・武道場(個人枠)となります。

【発行】すみだスポーツサポートPFI(株)

墨田区で初めての「PFI手法」を用いて建設、運営されています。PFI手法とは、公共施設などの設計・建設・維持管理・運営などに民間のノウハウを活用し、質の高い魅力的なサービスを提供する手法です。運営はこの体育館の為に新たに設立した運営企業「すみだスポーツサポートPFI(株)」が担当しております。

※価格は全て税込みとなります。 ※写真はイメージです。

当社は、本体育館を運営するために設立した企業です。なお、運営については、主にセントラルスポーツ(株)が担当しております。