

LESSON SCHEDULE

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
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	ハインパクトを含めないレッスンです。	
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。	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

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

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
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
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、バランスよくカラダを引き締めます。	定員13名

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
ボッチャ	地上のカーリングといわれているボッチャはイタリア語で「ボール」を表します。6個のボールを使って行うシンプルですが奥が深い球技です。	定員10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
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

※★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。 ※ レッスンプログラムは中学生からご参加頂けます。

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	泳げない方向けクラスです。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 はこちら 墨田区総合体育館 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。







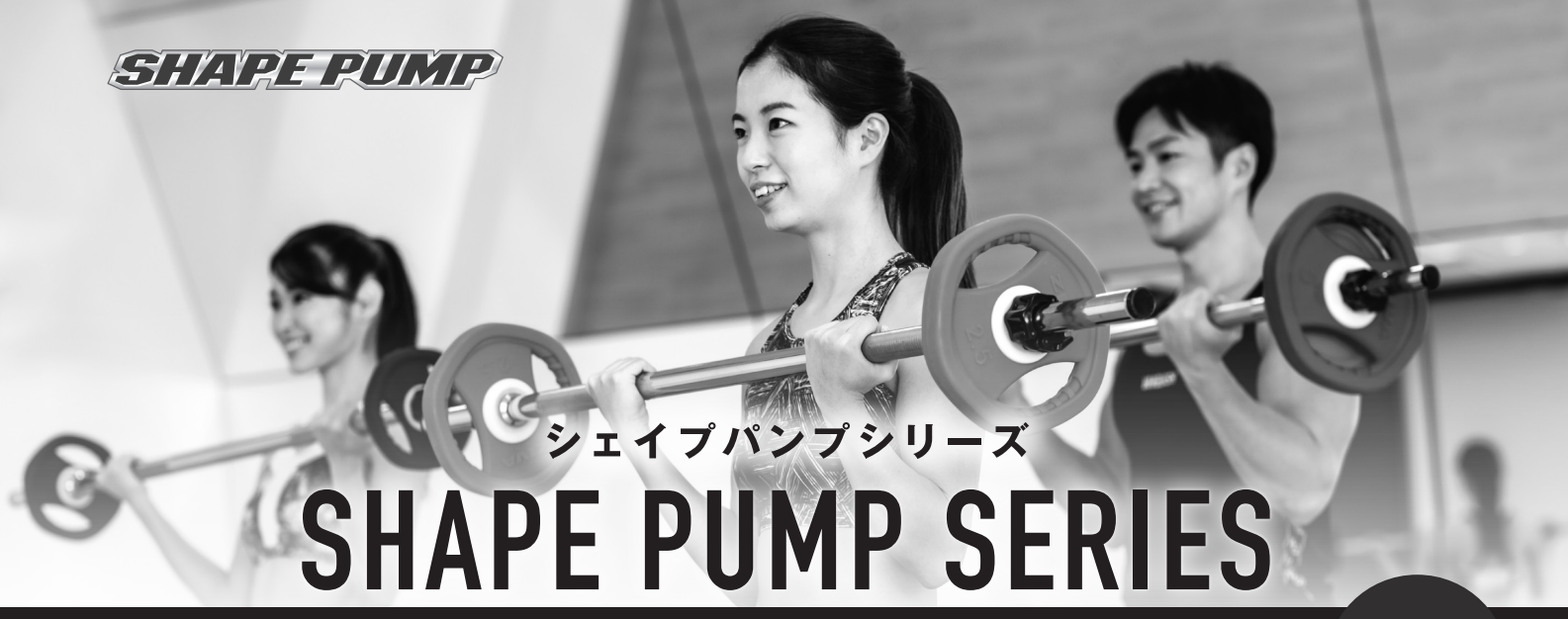
EXCITE ZONE	暗い環境で自分の動きに集中し、ゾーンに入りながら行うインターバルトレーニングプログラムです。	定員13名
ボディメイクトレーニング	ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。	定員13名
スタイリッシュバンプ	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。	定員13名
パワーバンプ	全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウェイトを動かしたり、複合的な動きを連続して行うプログラム。シェイプバンプで基礎体力やスキルを身につけた上級者におすすめです。	定員13名
ピラティス★	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、カラダの安定性を高め、姿勢やカラダの動きを整えます。	定員13名

ファンクショナルコンディショニング	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整するレッスンです。	定員13名
ボディケアストレッチ	カラダ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
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カラダ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、心とカラダ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
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

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★	心とカラダ、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
パワーヨガ★	心とカラダ、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
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
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
アクアウォーク&ジョグ	水の抵抗や浮力を生かしたウォーキングやジョギングで全身運動を行います。	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

SHAPE PUMP



GYM PUMP ジムバンプ	STYLISH PUMP スタイリッシュバンプ	SHAPE PUMP シェイプバンプ	POWER PUMP パワーバンプ
Level 1	Level 2	Level 3	Level 4

LESSON SCHEDULE

墨田区総合体育館

【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、メンテナンス休館として11月第2月曜日を含む4日程。

料金のご案内

■月額定期利用料金表 ※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
	スチューデント	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30
	ナイト	0円	平日 19:00～22:30(土・日・祝を除く)
	デイトタイム	0円	平日 9:00～18:00(土・日・祝を除く)
	ナイト&ホリデイ	0円	平日 19:00～22:30 土・日・祝 9:00～22:30
	フルタイム	0円	
墨田区民以外	リーダー(20歳以上)	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30
	メンバー(16歳以上)	0円	
	スチューデント	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30
	ナイト	2,200円	平日 19:00～22:30(土・日・祝を除く)
	デイトタイム	2,200円	平日 9:00～18:00(土・日・祝を除く)
	ナイト&ホリデイ	2,200円	平日 19:00～22:30 土・日・祝 9:00～22:30
墨田区民以外	フルタイム	2,200円	
	リーダー(20歳以上)	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30
	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。

2021.1
New Release!

2021年1月～ レッスンスケジュール

1 January

※新型コロナウイルス感染症の
情勢により変更となる
場合がございます。

■都度利用料金表 登録不要で1レッスンからご参加頂けます。

来館時に料金を現金にてお支払い頂き、体育館を利用する方法です。

区分	利用料	在館時間
スタジオプログラム② (ロッカー・温浴施設含む)	40分以下 1レッスン 610円 トレーニング室利用料 550円が別途必要。	在館2時間
武道場プログラム② (ロッカー・温浴施設含む)	40分以下 1レッスン 610円 武道場利用料 330円が別途必要。	在館2時間
プールプログラム (ロッカー・温浴施設含む)	1レッスン 610円 プール利用料 550円が別途必要。	在館2時間
共通券A (プール・トレーニング室・ランニングコース) (ロッカー・温浴施設含む)	1日 920円	在館1日
共通券B (共通券A+スタジオ・プール・武道場プログラム) (ロッカー・温浴施設含む)	1日 1,840円	在館1日

※区民還元デー(毎週月曜日)は、武道場とプールプログラム参加費用が区民の方に限り無料となります。無料レッスンは、武道場・プールのみとなります。(証明できるものをお持ちください)
※中学生以下・墨田区在住の方・障がい者は半額。また、障がいの付添者は1名無料となります。※月・水曜日の武道場レッスンにご参加される方は、レッスン料と武道場の利用券、又はトレーニング室をご利用される方はレッスン料とトレーニング室の利用券をご購入ください。

※価格は全て税込となります。※写真はイメージです。