

墨田区総合体育館 Lesson Schedule 2022.4～

レッスン ご参加 方法

- ◆レッスン開始30分より予約開始致します。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出来かねます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致します。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		スタジオ1	スタジオ2	
9:30		9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:30
10:00	9:30～10:10(40) ヨガ40 岡田	9:30～10:00(30) FIT jam 竹若		9:10～9:15(5) みんなで体操	9:30～10:00(30) コアヒーリング 竹若		9:10～9:15(5) みんなで体操			9:30～10:00(30) ボディメイク トレーニング 勝見			9:30～10:10(40) ルーシー ダットン40 染谷				9:30～10:00(30) バランスボール 小林		9:40～10:20(40) 初級水泳 園尾 ※種目日程は下部記載	9:30	9:30～10:00(30) フリースタイル ダンス 藤原	9:30～10:00(30) Laフットキュア 高木		9:30～10:10(40) フリースタイル ダンス40 金田	9:30～10:10(40) AIRCYCLE Fitness/ POWER RIDE 佐藤(宏)	10:00			
11:00		10:20～10:50(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 佐藤(宏)	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	10:15～10:45(30) ZUMBA 鈴木		10:20～10:50(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮		10:25～10:55(30) ヨガ 小松田	10:15～10:45(30) ラテンファン 勝見		10:30～11:30(60) 有料 フラダンス スクール 大河原	10:30～11:00(30) オリジナルエアロ 築地	10:20～11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月～3歳未満		10:15～10:45(30) ボディメイク トレーニング 勝見	10:15～10:35(20) ジムスモ(スタジオ)	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	11:00	10:20～11:00(40) ヨガ40 佐野(忍)	10:40～11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月～3歳未満			10:40～11:00(20) ジムスモ(スタジオ)	11:00				
12:00		11:05～11:35(30) シンプルエアロ 原		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	11:00～11:40(40) ヨガ40 伊藤(み)	11:20～11:40(20) ジムスモ(スタジオ)	10:50～11:30(40) 初級水泳 宇都宮 ※種目日程は下部記載		ご案内 5/4(水・祝) 武道場レッスンは 休講となります。	11:10～11:50(40) シェイプ パンプ40 小林			11:20～11:50(30) シンプルエアロ 築地	11:30～11:50(20) ジムスモ(スタジオ)	11:00～11:40(40) ヨガ40 北村(有)	11:20～12:20(60) 有料 ベリーコア エクササイズ 勝見	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	11:15～11:45(30) シンプルステップ 稲石	12:00	11:55～12:25(30) ZUMBA 佐野(美)			11:50～12:20(30) ファイティング CORE 佐藤(宏)	12:00					
13:00		11:50～12:30(40) シェイプ パンプ40 原			12:40～13:20(40) パワーヨガ40 小松田		12:50～13:50(60) 有料 成人水泳教室 中級 橋			12:20～12:50(30) ボッチャ			12:05～12:35(30) ZUMBA 鈴木		12:40～13:10(30) ファイティング CORE 佐藤(宏)			12:45～13:15(30) ピラティス 中島	13:00	13:00～14:00(30) コンビネーション エアロ 中島			12:50～13:30(40) ヨガ40 高橋(則)	13:00					
14:00		12:45～13:25(40) 健美操40 宮本		13:00～13:30(30) アクアワーク&ジョグ 竹若	13:35～14:05(30) ファイトアタック BEAT 佐藤(宏)	13:20～13:40(20) ジムスモ(スタジオ)	13:40～14:10(30) 有料 成人水泳教室 中級 橋			13:30～14:00(30) シンプルエアロ 橋本			14:00～14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		13:30～14:00(30) コンビネーション ステップ 小松田	13:20～13:40(20) ジムスモ(スタジオ)	13:15～14:15(60) スイム トレーニング 木下	13:45～14:15(30) ZUMBA 新井	14:00	14:30～15:10(40) ヨガ40 伊藤(み)			14:30～15:10(40) ファイトアタック PRO40 佐藤(宏)	14:00					
15:00		13:50～15:05(75) 有料 ジャズダンス スクール 長崎		15:00～16:00(60) 有料バレエスクール (クラシック) 子供対象	15:00～16:00(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象		15:00～19:45(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		15:00～16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象				15:15～16:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		16:00～17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象		15:00～19:45(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	15:50～16:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	15:00	14:50～15:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象			15:30～16:00(30) シンブルステップ 丸川	15:00					
16:00		16:15～17:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		16:00～17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	16:30～17:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象		16:00～18:00(120) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象		16:00～17:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象				16:30～17:30(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		17:00～18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		16:50～17:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	17:10～17:40(30) FIT jam 園尾	16:00	16:50～17:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象			17:35～18:15(40) オリジナル エアロ40 会田	16:00					
17:00					17:30～18:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象													17:00	17:10～17:40(30) FIT jam 園尾		17:00	17:35～18:15(40) オリジナル エアロ40 会田			18:20～18:40(20) ジムスモ(スタジオ)	17:00			
18:00																		18:00				18:00	18:40～19:10(30) コンビネーション エアロ 橋本					18:00	
19:00		19:10～19:40(30) ピラティス 寺島	19:00～19:20(20) ジムスモ(スタジオ)		19:10～19:40(30) ファンクショナル コンディショニング 丸川	19:40～20:00(20) ジムスモ(スタジオ)				19:10～19:40(30) EXCITE ZONE2 園尾	19:10～19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10～19:50(40) ヨガ40 北村(祐)	19:00～19:20(20) ジムスモ(スタジオ)		19:40～20:20(40) フリースタイル ダンス40 寺島	19:10～19:40(30) シンプルエアロ 上野		19:00	19:05～18:35(30) パワーパンプ 園尾			18:40～19:10(30) コンビネーション エアロ 橋本	19:00					
20:00		20:00～20:30(30) コンビネーション エアロ 寺島	19:45～20:25(40) AIRCYCLE Fitness/ POWER RIDE 佐藤(宏)	20:00～20:45(45) アクアピクス45 伊藤(愛)	20:00～20:30(30) コンビネーション ステップ 丸川		20:00～20:30(30) 水泳入門 演田			19:55～20:15(20) ジムスモ(スタジオ)			20:10～20:40(30) FIT jam 竹若	20:00～20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は下部記載	20:40～21:10(30) ピラティス 寺島	20:00～20:40(40) コンビネーション エアロ40 上野	20:10～20:55(45) アクアピクス45 山本	20:00				21:00～21:50(50) スイム トレーニング 木下	20:00						
21:00				21:00～22:00(60) マスターズ水泳 宇都宮	21:00～21:30(30) パワーパンプ 園尾					20:30～21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30～21:00(30) ボテイケアストレッチ 奥村		21:20～21:50(30) シンプルステップ 奥村				21:00				21:00							21:00	
22:00																					22:00								22:00
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00

※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。

日・月・火・水・木・金・土

4月

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

日・月・火・水・木・金・土

5月

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

日・月・火・水・木・金・土

6月

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

【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月30日～1月2日)

メンテナンス休館として11月第3月曜日を
含む4日程度。

○印は休館日となります。

初級・中級水泳
種目日程

火曜日 10:50～	初級水泳	4月クロール・5月バタフライ・6月背泳ぎ・7月平泳ぎ・8月クロール・9月バタフライ
水曜日 11:45～	中級水泳	4月バタフライ/背泳ぎ・5月背泳ぎ/平泳ぎ・6月平泳ぎ/クロール 7月クロール/バタフライ・8月バタフライ/背泳ぎ・9月背泳ぎ/平泳ぎ
木曜日 11:00～	中級水泳	4月平泳ぎ/クロール・5月クロール/バタフライ・6月バタフライ/背泳ぎ 7月背泳ぎ/平泳ぎ・8月平泳ぎ/クロール・9月クロール/バタフライ
木曜日 20:00～	初級水泳	4月平泳ぎ・5月クロール・6月バタフライ・7月背泳ぎ・8月平泳ぎ・9月クロール
金曜日 9:40～	初級水泳	4月背泳ぎ・5月平泳ぎ・6月クロール・7月バタフライ・8月背泳ぎ・9月平泳ぎ
金曜日 21:00～	中級水泳	4月背泳ぎ/平泳ぎ・5月平泳ぎ/クロール・6月クロール/バタフライ 7月バタフライ/背泳ぎ・8月背泳ぎ/平泳ぎ・9月平泳ぎ/クロール

新型コロナウイルス感染防止の為にご協力をお願い

- 定員数に関してはソーシャルディスタンスを考慮した定員数を設けております。
- スタジオの扉は換気の為、開放した状態となります。
- 使用後の備品等の除菌にご協力ください。
- レッスン開始前、整理券配布前の整列の際には間隔をあけてお並びください。
- 飛沫防止の観点から、大声での掛け声等はご遠慮ください。
- 感染リスク軽減の為、配布用レッスンプログラムは廃止となりました。