

墨田区総合体育館 Lesson Schedule 2022.7～

レッスン
ご参加
方法

- ◆レッスン開始30分前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	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		
9:30			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			9:10~9:15(5) みんなで体操			9:30~10:00(30) フリースタイル ダンスス リサ	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			
10:00	9:30~10:10(40) ヨガ40 岡田	9:30~10:00(30) FIT jam 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) ピラティス 寺島			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	9:30~10:00(30) フリースタイル ダンスス リサ	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	10:00					
1:00		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	10:15~10:45(30) ダンスファン 寺島	10:30~11:30(60) 有料 フラダンス スクール 大河原	10:20~10:50(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	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 北村(南)	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	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	11:00~11:30(30) シンプルエアロ 高木	10:40~11:00(20) ジムスモ(スタジオ)	1:00				
2:00		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	11:10~11:50(40) シェイプ パンプ40 小林		10:55~11:40(45) アクアサーキット 吉野 アクアグロープを ご持参ください		11:00~11:50(50) 中級水泳 小林 ※種目日程は下部記載		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	11:50~12:20(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 板倉			2:00				
3:00		11:50~12:30(40) シェイプ パンプ40 原		11:55~12:25(30) コンビネーション エアロ 小松田		11:40~12:40(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮	12:20~12:50(30) ボッチャ	12:05~12:35(30) バランスボール 小林	11:45~12:35(50) 中級水泳 楠 ※種目日程は下部記載		12:00~12:30(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 小林		11:55~12:25(30) ZUMBA 佐野(美)			12:00~12:30(30) コンビネーション エアロ 中島	12:45~13:15(30) ピラティス 中島	12:50~13:30(40) ヨガ40 高橋(剛)		3:00				
4:00		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	12:40~13:20(40) パワーヨガ40 小松田	13:20~13:40(20) ジムスモ(スタジオ)	12:50~13:50(60) 有料 成人水泳教室 中級 楠		13:30~14:00(30) シンプルエアロ 橋本	12:45~13:45(60) 有料 成人水泳教室 中級 小林			13:00~13:40(40) シェイプ パンプ40 園尾		12:40~13:10(30) EXCITE ZONE 2 宇都宮	13:30~14:00(30) コンビネーション ステップ 小松田	13:00~14:30(90) 有料 成人 クラシック バレエ スクール	14:30~15:10(40) ヨガ40 伊藤(み)	13:45~14:15(30) ZUMBA 新井		4:00				
5:00		13:50~15:05(75) 有料 ジャズダンス スクール 長崎		13:35~14:05(30) ファイトアタック BEAT 園尾						14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原						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II	16:20~16:50(30) ボディケア ストレッチ 丸II	14:30~14:50(20) ジムスモ(スタジオ)	5:00				
6:00			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		15:00~19:45(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		15:00~19:45(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分				15:00~19:45(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	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	18:20~18:40(20) ジムスモ(スタジオ)	6:00				
7:00		16:15~17:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		16:30~17:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	17:30~18:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象			16:00~17:00(60) 有料 新体操 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			16:30~17:30(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象							16:00					
8:00			有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分			17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分								16:20~16:50(30) ボディケア ストレッチ 丸II	17:00				
9:00																				17:35~18:15(40) オリジナル エアロ40 会田	18:00			
10:00	19:10~19:40(30) ピラティス 寺島	19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ)	20:00~20:45(45) アクアビクス45 伊藤(愛)	19:10~19:40(30) ファンクショナル コンディショニング 丸II	19:40~20:00(20) ジムスモ(スタジオ)	20:00~20:30(30) 水泳入門 濱田		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)	19:45~20:25(40) フリースタイル ダンス40 寺島	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は下部記載	19:10~19:40(30) オリジナル エアロ40 石丸	19:10~19:40(30) シンプルエアロ 上野	20:10~20:55(45) アクアビクス45 山本			18:05~18:35(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			
11:00		20:00~20:30(30) コンビネーション エアロ 寺島		20:00~20:30(30) コンビネーション ステップ 丸II		20:35~21:05(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 濱田		19:55~20:15(20) ジムスモ(スタジオ)	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村		20:10~20:40(30) FIT jam 竹若	20:40~21:10(30) ピラティス 寺島		20:20~21:00(40) ダンスファン40 寺島						20:00				
12:00			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					21:00~21:50(50) スイム トレーニング 木下		21:20~21:50(30) シンプルステップ 奥村					21:00~21:50(50) 中級水泳 濱田 ※種目日程は下部記載				21:00				
※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。																								
23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00