

墨田区総合体育館

Lesson Schedule

2022.10～

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・ピン類・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、スィ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。

- 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。

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	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			9:10~9:15(5) みんなで体操											
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			10:00~10:30(30) ヨガ 小松田	9:30~10:00(30) ピラティス 寺島			10:30~11:00(30) オリジナルエアロ 薬地	9:30~10:00(30) パランスボール 小林	10:00~10:45(45) アクアピクス45 伊藤(愛)	10:30~11:00(30) オリジナルエアロ 薬地	10:20~11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	11:00~12:00(60) 上級水泳 小林 ※種目日程は表記載	9:30~10:00(30) パランスボール 小林	9:40~10:20(40) 初級水泳 園尾 ※種目日程は表記載	10:15~10:45(30) ボディメイク トレーニング 北村(有)	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	11:00~11:40(40) ヨガ40 北村(有)	9:30~10:00(30) フリースタイル ダンスリサ	9:30~10:00(30) カラダデトックス 高木	9:30~10:10(40) フリースタイル ダンス40 金田						
11:00	10:20~10:50(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 板倉	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 楠	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	10:50~11:30(40) 初級水泳 宇都宮 ※種目日程は表記載	10:20~10:50(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	11:20~11:50(30) シェイプ パンプ40 小林	11:00~12:00(60) 上級水泳 小林 ※種目日程は表記載	11:40~12:00(20) ジムスモ(スタジオ)	11:40~12:00(20) ジムスモ(スタジオ)	11:40~12:00(20) ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	12:00~12:30(30) 中級水泳 橋 ※種目日程は表記載	11:55~12:25(30) コンピネーション エアロ 小松田	11:55~12:25(30) ZUMBA 佐野(美)	11:55~12:25(30) ZUMBA 佐野(美)	11:55~12:25(30) ZUMBA 佐野(美)	11:15~11:45(30) シンプルステップ 稲石	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	10:30~11:10(40) ピラティス40 高木	10:40~11:00(20) ジムスモ(スタジオ)					
12:00	11:50~12:30(40) シェイプ パンプ40 原	11:40~12:00(20) ジムスモ(スタジオ)	11:40~12:00(20) ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	11:55~12:25(30) コンピネーション エアロ 小松田		11:40~12:40(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮	12:00~12:30(30) ポッチャ	11:55~12:25(30) バランスボール 小林	11:45~12:35(50) 中級水泳 橋 ※種目日程は表記載	12:05~12:35(30) ZUMBA 鈴木	12:05~12:35(30) ZUMBA 鈴木	12:00~12:30(30) 中級水泳 橋 ※種目日程は表記載	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	12:05~12:35(30) ZUMBA 鈴木	12:00~12:30(30) 中級水泳 橋 ※種目日程は表記載	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島					
13:00	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		12:50~13:50(60) 有料 成人水泳教室 中級 楠		12:40~13:20(40) ヨガ40 北村(祐)	12:45~13:45(60) 有料 成人水泳教室 中級 小林		13:00~13:40(30) シェイプ パンプ40 園尾		13:00~13:40(30) フリースタイル ダンス40 藤原		13:00~13:40(30) フリースタイル ダンス40 藤原		13:00~13:40(30) コンピネーション 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 須崎	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田	13:00~13:40(30) コンピネーション ステップ 小松田				
14:00	13:50~15:05(75) 有料 ジャズダンス スクール 長崎		13:40~14:10(30) 水泳入門 濱田	13:35~14:05(30) ファイトアタック BEAT 園尾				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		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス40 藤原			
15:00		15:00~16:00(60) 有料/バレエスクール (クラシック) 子供対象	15:00~19:45(60) 有料 キッズダンス スクール 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		16:00~17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		
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		16:15~17:15(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		16:30~17:30(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		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 キッズ スイミング スクール 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		16:00~17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 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		16:00~17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 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		16:00~17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 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		16:00~17:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール 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		
17:00			17:30~18:30(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		17:30~18:30(60) 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		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		
18:00																														
19:00	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)		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)					19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井		19:10~19:50(40) EXCITE ZONE2 園尾	
20:00	20:00~20:30(30) コンピネーション エアロ 寺島	19:50~20:20(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 板倉	20:00~20:45(45) アクアピクス45 伊藤(愛)	20:00~20:30(30) コンピネーション ステップ 丸川		20:00~20:30(30) 水泳入門 濱田					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 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:00~20:40(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載
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		20:35~21:05(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 濱田					20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村	20:30~21:20(50) スイム トレーニング 宇都宮	20:30~21:00(30) ファイトアタック BEAT 園尾	20:30~21:00(30) ボディケアストレッチ 奥村
22:00																														