

墨田区総合体育館

Lesson Schedule

2023.4～

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、カンペン類・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。

- 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) ボディメイク トレーニング 勝見			10:30~11:00(30) オリジナルエアロ 薬地	9:30~10:00(30) バランスボール 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	10:15~10:45(30) ボディメイク トレーニング 勝見	9:30~10:00(30) バランスボール 小林	9:40~10:20(40) 初級水泳 楠 ※種目日程は表記載	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		10:15~10:45(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) 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	10:20~10:50(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮	11:00~11:40(40) シェイプ パンプ40 小林	10:50~11:30(40) 初級水泳 宇都宮 ※種目日程は表記載	11:00~12:00(60) 上級水泳 小林 ※種目日程は表記載	11:20~11:50(30) シンプルエアロ 薬地	11:40~12:00(20) ジムスモ(スタジオ)	12:00~12:30(30) ZUMBA 鈴木	11:00~11:40(40) ヨガ40 北村(あ)	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	10:40~11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	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	11:05~11:35(30) シンプルエアロ 原	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 ※種目日程は表記載		11:00~11:40(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 アクアグローブを ご持参ください	11:20~11:50(30) シンプルエアロ 薬地	11:50~12:30(40) 中級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	12:00~12:30(30) ZUMBA 鈴木	12:05~12:35(30) ZUMBA 鈴木	12:30~13:00(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	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 大西	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	12:00~12:30(30) コンピネーション エアロ 中島	11:30~12:00(30) シンプルエアロ 高木	11:50~12:20(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 板倉							
13:00	12:45~13:25(40) 健美操40 宮本	12:45~13:25(40) 健美操40 宮本	13:00~13:30(30) アクアワーク&ヨガ 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 初級 楠					13:30~14:00(30) シンプルエアロ 橋本			13:00~13:40(40) シェイプ パンプ40 圓尾			12:40~13:20(40) ヨガ40 北村(祐)	12:45~13:15(30) ピラティス 中島	13:00~14:00(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 木下	12:50~13:30(40) ヨガ40 高橋(剛)	13:45~14:15(30) ZUMBA 新井	14:00~14:20(20) ジムスモ(スタジオ)					
14:00	13:40~14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ	13:40~14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ	13:40~14:10(30) 水泳入門 濱田											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 木下	14:30~15:10(40) ヨガ40 伊藤(み)	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) シンプルステップ 丸川	16:20~16:50(30) ボディケア ストレッチ 丸川	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)				
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	15:00~16:00(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 スイミング スクール 子供対象 各60分	15:00~16:00(60) 有料 キッズダンス 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				15:00~19:45(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	15:15~16:15(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		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	16:50~17:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	17:10~17:40(30) FIT jam 圓尾	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)							
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 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				16:00~17:00(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		16:00~18:00(120) 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 (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		16:00~17:00(60) 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 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 圓尾	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			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				16:00~17:00(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		16:00~18:00(120) 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 (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		16:00~17:00(60) 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 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 圓尾	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)							
18:00			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				16:00~17:00(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		16:00~18:00(120) 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 (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		16:00~17:00(60) 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 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 圓尾	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)							
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) コンピネーション ステップ 丸川	19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ)			19:10~19:40(30) ボディメイク トレーニング 北村(あ)	19:10~19:50(40) ヨガ40 藤井				19:10~19:50(40) オリジナルエアロ 上野	19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ)		19:10~19:40(30) シンプルエアロ 上野	19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ)		19:10~19:40(30) シンプルエアロ 上野	19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ)									
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) パワーパンプ 圓尾	20:00~20:30(30) ファンクショナル コンディショニング 丸川	20:00~20:30(30) 水泳入門 濱田		20:00~20:30(30) ファイトアタック BEAT 圓尾			20:10~20:40(30) FIT jam 竹若	19:45~20:25(40) フリースタイル ダンス40 寺島	20:10~20:50(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載	20:10~20:40(30) オリジナルエアロ 上野	20:10~20:50(40) コンピネーション エアロ40 上野	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:00~20:40(40) コンピネーション エアロ40 上野	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本	20:10~20:55(45) アクアピクス45 山本				
21:00			21:00~22:00(60) マスターズ水泳 宇都宮	21:00~21:40(40) オリジナル エアロ40 石丸		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		20:50~21:20(30) シンプルエアロ 奥村		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		20:40~21:10(30) ピラティス 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島	21:00~21:40(40) ダンスファン40 寺島			
22:00																													
※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	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00

AIRCYCLE Fitness/ご参加について
レッスン開始前に、バイク(固定式自転車)の調整を行いますので、お早めにスタジオへお越しください。
(スタジオへはレッスン開始10分前よりご入場頂けます。)

サポートレッスン・ジムスモ(スタジオ)
ボッチャ/ご参加について
都度利用の方は、別途トレーニング室利用料550円が必要となります。実施30分前よりトレーニング室カウンターにて整理券を配布致します。(定員各10名)内容詳細は、HP・館内掲示をご覧ください。



2023年	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				

2023年	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			

2023年	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				

2023年	日	月	火	水	木	金	土
7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			

2023年	日	月	火	水	木	金	土
8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			

2023年	日	月	火	水	木	金	土
9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(12/30~1/2)、メンテナンス休館として11/14~11/17までの4日間。
○印は休館日となります。