

LESSON SCHEDULE

初心者向け	FIT jam	エアロビクスやダンスの要素などシンプルな動作の有酸素運動、筋力トレーニングと合わせて行うことで、脂肪燃焼効果と筋力アップを目指します。音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。	定員15名
脂肪燃焼系エアロ	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15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15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15名

脂肪燃焼系ステップ	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。足腰強化にも役立ちます。	定員15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15名

脂肪燃焼系ダンス	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15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15名
	ダンスファン	様々なダンスの動きを楽しみながらしっかりカラダを動かす有酸素運動のレッスンです。	定員15名

ダンス系	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15名
------	------------	--	-------

無酸素系	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15名
------	--------------	-------------------------------------	-------

脂肪燃焼系	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15名
-------	------------------------------	--	-------

ハラ種目	ポッチャ	地上のカーリングといわれているポ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
------	------	---	-------

泳法系	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25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25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25名
	上級水泳	4種目の上級者向けクラスです。月ごとに種目が変わります。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25名
	マスターズ水泳	墨田区体育館でマスターズ登録をされている方、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25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。

トレーニング系	EXCITE ZONE 2	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15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15名
	シェイプバンプ	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15名
	パワーバンプ	全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウエイトを動かしたり、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15名

コンディショニング系	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15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15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15名
	カラダデトックス★	簡単なエクササイズと漢方の知識を合わせて、体内浄化。カラダ本来のキレイと元気を取りもどすレッスンです。	定員15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15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15名

オリエンタル系	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15名 25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15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15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15名

泳法系	スイムトレーニング	4種目25m以上泳げる方を対象としたトレーニングクラスです。	定員25名
脂肪燃焼系	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25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25名
コンディショニング系	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
トレーニング系	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25名

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
	水曜日 11:50~	中級水泳	4月平泳ぎ・5月クロール・6月バタフライ
	木曜日 11:00~	上級水泳	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
	木曜日 20:10~	初級水泳	4月平泳ぎ・5月クロール・6月バタフライ
	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
	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

4 April

2023年4月~

LESSON SCHEDULE

※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。

墨田区総合体育館

TEL.03-3623-7273

〒130-0013 東京都墨田区錦糸4-15-1 錦糸公園内

【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。

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!

	区分	事務手数料	利用可能時間	月額利用料
墨田区民	スチューデント	0円	全営業時間 全日 9:00~22:30	6,050円
	ナイト	0円	平日 19:00~22:30(土・日・祝を除く)	6,050円
	デイトタイム	0円	平日 9:00~18:00(土・日・祝を除く)	7,150円
	ナイト&ホリデイ	0円	平日 19:00~22:30 土・日・祝 9:00~22:30	7,150円
	フルタイム	0円	全営業時間 全日 9:00~22:30	8,800円
	ファミリー	0円		8,800円
墨田区民以外	スチューデント	2,200円	全営業時間 全日 9:00~22:30	6,600円
	ナイト	2,200円	平日 19:00~22:30(土・日・祝を除く)	6,600円
	デイトタイム	2,200円	平日 9:00~18:00(土・日・祝を除く)	7,700円
	ナイト&ホリデイ	2,200円	平日 19:00~22:30 土・日・祝 9:00~22:30	7,700円
	フルタイム	2,200円	全営業時間 全日 9:00~22:30	9,350円
	ファミリー	2,200円		9,350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ます。※ファミリーは同一世帯に限ります。※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。

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。

CENTRAL SPORTS

KEIKO BALL

Asahi

東京東信用金庫

FOOTMARK

linas

Yasaka

molten

学校法人 立志舎

丸源飲料工業株式会社

Nittaku

Coca-Cola

O-ENCE

詳しい情報は こちら から PC から 墨田区総合体育館 検索 又は http://www.sumidacity-gym.com

【発行】すみだスポーツサポートPFI(株)

当社は、本体育館を運営するために設立した企業です。なお、運営については、主にセントラルスポーツ(株)が担当しております。

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。

有料スクールのご案内

有料レッスンプログラム 新しいこと始めてみませんか?	パーソナルスイムレッスン 30分 インストラクターがマンツーマンで指導します。1回3,300円 定員:各1名	※中学生以上の方が対象となります。※都度利用の方は、別途550円のプール・トレーニング室利用料が必要となります。 キャンセルによる返金は致しかねますが、実施日時の変更は前日の20時までにご連絡頂いた場合、1回のみ可能と致します。(前日が休館日の場合、その前営業日までとなります。)	2週間前から予約可能(レッスン前日まで)
有料スポーツスクール 月額をお支払い頂くレッスンです。	有料成人水泳教室(45分) [初級] 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 3,960円	有料成人水泳教室(60分) [初級] 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 7,920円	有料成人水泳教室(60分) [中級] 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 7,920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。