

墨田区総合体育館 Lesson Schedule 2023.7~

| | 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 | スタジオ1 | スタジオ2 | |
| 9:30 | | 9:00 OPEN | | 9:10~9:15(5) みんなで体操 | 9:00 OPEN | | 9:10~9:15(5) みんなで体操 | 9:00 OPEN | | | 9:10~9:15(5) みんなで体操 | 9:00 OPEN | | 9:10~9:15(5) みんなで体操 | 9:00 OPEN | | 9:00 OPEN | 9:00 OPEN | |
| 10:00 | ヨガ 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 | | | 9:50~10:30(40) ヨガ 小松田 | 9:30~10:10(40) ボディメイク トレーニング 勝見 | | | 9:30~10:20(50) ルーシー ダットン 染谷 | | 10:00~10:45(45) アクアピクス 伊藤(愛) | 9:30~10:10(40) バランスボール 小林 | 9:30~10:10(40) 初級スイム トレーニング 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 | 9:30~10:10(40) カラダ デトックス 高木 | 9:30~10:20(50) フリースタイル ダンス 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 | 10:15~10:55(40) 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 | | 10:25~11:05(40) 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 | 10:20~11:05(45) アクアサーキット 吉野 アクアグループを ご持参ください | 10:35~11:15(40) 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 | 11:00~12:00(60) ヨガ 北村(あ) | 10:50~11:40(50) ヨガ 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 | 10:25~11:15(50) ヨガ 佐野(忍) | 10:40~11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満 | 10:35~11:15(40) ピラティス 高木 |
| 12:00 | | 11:10~11:50(40) シンプルエアロ 30+筋トレ10 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 | 11:10~12:00(50) ヨガ 伊藤(み) | 11:20~11:40(20) ジムスモ(スタジオ) | 11:50~12:40(60) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載 | | 11:20~12:00(40) シェイプアップ 小林 | | 11:10~11:40(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮 | 11:30~12:10(40) シンプル エアロ 築地 | 11:40~12:00(20) ジムスモ(スタジオ) | 12:00~12:30(30) 上級水泳 小林 ※種目日程は表記載 | 10:50~11:40(50) ヨガ 北村(あ) | 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 | 11:30~12:10(40) シンプル ステップ 稲石 | | 11:40~12:20(40) シンプル エアロ 高木 |
| 13:00 | | 12:05~12:45(40) シェイプアップ 原 | | 12:45~13:35(50) 健美操 宮本 | 12:15~12:55(40) コンピネーション エアロ 小松田 | | 12:50~13:50(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮 | | 12:20~13:10(50) ヨガ 北村(祐) | | 12:00~12:30(30) ポッチャ | 12:25~13:05(40) ZUMBA® 鈴木 | | 12:05~12:45(40) ZUMBA® 大西 | | 13:00~13:30(30) コンピネーション エアロ 中島 | 13:00~14:30(90) 有料 成人 クラシック バレエ スクール | 13:05~13:45(40) ピラティス 中島 | 12:40~13:30(50) ヨガ 高橋(剛) |
| 14:00 | | 13:40~14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ | | 13:40~14:10(30) 水泳入門 濱田 | 13:10~13:50(40) パワーヨガ 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 小林 | | 13:30~14:10(40) シンプル エアロ 橋本 | | 13:00~13:30(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 橋本 | 13:20~14:10(50) フリースタイル ダンス 藤原 | | 13:45~14:25(40) コンピネーション ステップ 小松田 | | 13:15~14:15(60) スイム トレーニング 木下 | | 13:45~14:25(40) ZUMBA® 新井 | 14:00~14:20(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 | | 15:00~19:45(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 | | 15:00~19:50(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 | | 15:00~19:50(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 | | 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 | | 14:40~15:10(30) EXCITE ZONE 2 板倉 | 14:40~15:10(30) EXCITE ZONE 2 板倉 |
| 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 | | 17:30~18:30(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 ダンス スクール 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 | | 16:00~17:00(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 | 16:00~18:00(120) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象 | | 16:50~17:50(60) 有料 キッズ ダンス スクール 子供対象 | | 17:10~17:40(30) X-FIT FAT BURN 宇都宮 | 16:20~17:00(40) ボディケア ストレッチ 丸川 | 14:40~15:10(30) EXCITE ZONE 2 板倉 |
| 17:00 | | | 19:10~19:50(40) ピラティス 寺島 | 19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ) | 19:10~19:50(40) 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) | 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 | | 19:10~19:50(40) ボディメイク トレーニング 北村(あ) | 19:10~20:00(50) ヨガ 佐野(忍) | 19:45~20:35(50) フリースタイル ダンス 寺島 | 20:10~20:50(40) 初級水泳 須崎 ※種目日程は表記載 | 19:10~19:50(40) シンプル エアロ 上野 | 19:10~19:30(20) ジムスモ(スタジオ) | 18:05~18:35(30) シェイプアップ 宇都宮 | 17:25~18:15(50) オリジナル エアロ 会田 | 18:20~18:40(20) ジムスモ(スタジオ) |
| 18:00 | | 20:05~20:45(40) コンピネーション エアロ 寺島 | 19:55~20:25(30) AIRCYCLE Fitness/ RHYTHM RIDE 板倉 | 20:00~20:45(45) アクアピクス 伊藤(愛) | 20:05~20:35(30) シェイプアップ 宇都宮 | 20:05~20:45(40) 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 | | 17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象 | | 20:05~20:35(30) EXCITE ZONE 2 板倉 | 20:15~20:45(30) FIT jam 竹若 | 20:50~21:30(40) ピラティス 寺島 | 21:00~21:50(50) コンピネーション エアロ 上野 | 20:05~20:55(50) コンピネーション エアロ 上野 | 20:10~20:55(45) アクアピクス 山本 | 18:05~18:35(30) シェイプアップ 宇都宮 | 17:25~18:15(50) オリジナル エアロ 会田 | 18:30~19:10(40) コンピネーション エアロ 橋本 |
| 19:00 | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | 23:00 CLOSE | | | 23:00 CLOSE | | | | 23:00 CLOSE | | | | | | | | | | |

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)ポッチャ/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。

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。
- ◆9時台開始のレッスンに限り、開館時間の8時30分より配布致します。
- ◆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場はご遠慮ください。
- ◆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。

7月 日・月・火・水・木・金・土

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 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 | | | | | |

8月 日・月・火・水・木・金・土

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 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 | | |

9月 日・月・火・水・木・金・土

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 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11/13~11/16までの4日間。
 ○印は休館日となります。