レッスンプログラムのご紹介

初心者から上級者まで、全ての方にご満足頂けるプログラムを開催しています!
新しいプログラムも続々登場! 楽しみ方いろいろで大満足!

STUDIO

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20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20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20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20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20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20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20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20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20名
習得系ダンス	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20名
脂肪燃焼系スポーツ	エアサイクル/リズムライド	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18名
脂肪燃焼系格闘技	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20名

トレーニング系	X-FIT	ボディウェイトを用いた、高強度のトレーニングプログラム。心肺機能を向上させ、脂肪燃焼しやすい体をつくり、代謝アップを狙います。	定員20名
	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20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20名
	シェイプパンプ	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20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20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20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20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20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20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20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①・武道場②)	定員 ①20名 ②40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20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20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20名

セントラルスポーツグループのライブ配信エクササイズ

個性あふれるインストラクターたちがライブ映像でスタジオに登場!CS Liveの世界を彩る"Leading Instructor"たちが、新たなフィットネス体験をお客様と共に創造していきます。少しだけ距離は離れていても、ココロはつながり、カラダが動きだす!CS Liveの世界をぜひ体感してください!!

CS Live【CSライブ】定員10名
REC…録画

Lati Lati	ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。	パワーパンプ	シェイプパンプのステップアップクラスで、強度難度の高めのクラスです。
メディカルフィットネス	「病気やけがの予防、改善を目的とした、科学的エビデンスに基づく健康運動プログラム」を『メディカルフィットネス』と総称し、シリーズ化したプログラムです。	ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです。
X-CORE TRAINING	HILIT(ハイ・インテンシティ・ロウ・インパクト・トレーニング)プログラムとして、多くの人に参加していただける短時間・高強度・安全(低衝撃)なプログラムです。	エアサイクル/パワーライド	音楽を感じ、様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。最高の達成感をご堪能ください。

※★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。

POOL

泳法系	水泳入門	これから水泳を始める方のための入門クラスです。	定員30名
	初級水泳	4泳法の基本を習得するためのクラスです。	定員30名
	中級水泳	4泳法の25m完泳を目的としたクラスです。	定員30名
	上級水泳	4泳法で25m以上泳げる方を対象にしたレベルアップクラスです。	定員30名
	スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。	定員30名
	初級スイムトレーニング	初級レベルの方を対象とした泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。	定員30名
	中級スイムトレーニング	中級レベルの方を対象とした泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。	定員30名

泳法系	マスターズ練習会	マスターズ水泳愛好者のための練習会です。	定員30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30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30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30名

水泳種目日程

火曜日 10:50~11:30(40)	初級水泳	10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール	木曜日 20:10~20:50(40)	初級水泳	10月バタフライ・11月背泳ぎ・12月平泳ぎ
火曜日 20:40~21:20(40)	中級水泳	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ	金曜日 9:30~10:10(40)	初級スイムトレーニング	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ
水曜日 11:50~12:40(50)	中級スイムトレーニング	10月バタフライ・11月背泳ぎ・12月平泳ぎ	金曜日 21:00~21:50(50)	中級スイムトレーニング	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ
木曜日 11:00~12:00(60)	上級水泳	10月平泳ぎ・11月クロール・12月バタフライ			

※ 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。

10 OCTOBER LESSON SCHEDULE

2023年10月~

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11/13~11/16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	リーダー(20歳以上)	0円		8,800円
		メンバー(16歳以上)	0円		6,600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	リーダー(20歳以上)	2,200円		9,350円
		メンバー(16歳以上)	2,200円		7,150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。

■都度利用料金表 登録不要で1レッスンからご参加頂けます。

来館時に料金を現金にてお支払い頂き、体育館を利用する方法です。

区分		利用料	在館時間
スタジオプログラム❶(ロッカー・温浴施設含む)	45分以上	1レッスン 820円 トレーニング室利用料 550円が別途必要。	在館2時間
スタジオプログラム❷(ロッカー・温浴施設含む)	40分以下	1レッスン 610円 トレーニング室利用料 550円が別途必要。	在館2時間
武道場プログラム❶(ロッカー・温浴施設含む)	45分以上	1レッスン 820円 武道場利用料 330円が別途必要。	在館2時間
武道場プログラム❷(ロッカー・温浴施設含む)	40分以下	1レッスン 610円 武道場利用料 330円が別途必要。	在館2時間
プールプログラム(ロッカー・温浴施設含む)		1レッスン 610円 プール利用料 550円が別途必要。	在館2時間
共通券A(プール・トレーニング室・ランニングコース)(ロッカー・温浴施設含む)		1日 920円	在館1日
共通券B(共通券A・スタジオ・プール・武道場プログラム)(ロッカー・温浴施設含む)		1日 1,840円	在館1日

※区民還元デー(毎週月曜日)は、武道場とプールプログラム参加費用が区民の方に限り無料となります。無料レッスンは、武道場・プールのみとなります。(証明できるものをお持ちください)
※中学生以下・墨田区在住の65歳以上の方・障がい者は半額。また、障がい者の付添者は1名無料となります。※月・水曜日の武道場レッスンにご参加される方は、レッスン料と武道場の利用券、又はトレーニング室をご利用される方はレッスン料とトレーニング室の利用券をご購入ください。

※価格は全て税込みとなります。※写真はイメージです。

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。

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
※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。

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

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
4泳法の基本を習得するためのクラスです。
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。