

# ひがしアリーナ 東京東信用金庫 < 墨田区総合体育館 > Lesson Schedule 2024.7~

水泳種目日程	火曜日 10:50~11:30 (40)	初級水泳	7月バタフライ・8月背泳ぎ・9月平泳ぎ	木曜日 11:00~12:00 (60)	上級水泳	7月クロール・8月バタフライ・9月背泳ぎ
	火曜日 20:40~21:20 (40)	初級水泳	7月バタフライ・8月背泳ぎ・9月平泳ぎ	金曜日 9:30~10:10 (40)	初級スイムトレーニング	7月バタフライ・8月背泳ぎ・9月平泳ぎ
	水曜日 11:50~12:40 (50)	中級スイムトレーニング	7月背泳ぎ・8月平泳ぎ・9月クロール	金曜日 21:00~21:50 (50)	中級水泳	7月クロール・8月バタフライ・9月背泳ぎ

	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		
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		9:30~10:10 (40) バランスボール 小林	9:30~10:10 (40) フリースタイル ダンス 芹澤	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	9:30~10:10 (40) フリースタイル ダンス 金田	
11:00		10:20~10:50 (30) エアサイクル/ リズムライド 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ス 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 アクアグローブを 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	10:50~11:40 (50) ボディメイク トレーニング 勝見	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	10:25~11:15 (50) ヨガ 佐野(忍)	10:35~11:15 (40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	10:00~10:40 (40) コンビネーション エアロ 石丸
12:00		11:10~11:50 (40) シンプルエアロ 30+筋トレ10	11:30~12:10 (40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	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)	11:10~11:50 (40) CSLive Lati Lati REC	10:50~11:30 (40) 初級水泳 櫻田 ※種目日程は上部		11:20~12:00 (40) シェイプパンプ 小林		11:10~11:40 (30) パーソナルスイムレス 有料 定員1名 宇都宮	11:30~12:10 (40) シンプル エアロ 築地	11:30~11:50 (20) CSLive メチカハワイトス 足底/バランス改善 REC	11:00~12:00 (60) 上級水泳 小林 ※種目日程は上部	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	11:30~12:10 (40) シンプル エアロ 高木	11:40~12:20 (40) シンプル エアロ 高木	
13:00		12:05~12:45 (40) シェイプパンプ 原	12:45~13:35 (50) 健美操 宮本	13:00~13:30 (30) アクアウォーク&ジョグ 竹若	12:15~12:55 (40) コンビネーション 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)	12:20~12:40 (20) CSLive メチカハワイトス 糖尿病予防・改善 REC	12:45~13:45 (60) 有料 成人水泳教室 中級 小林	12:25~13:05 (40) ZUMBA® 鈴木	12:05~12:45 (40) ZUMBA® 大西	13:00~13:30 (30) EXCITE ZONE 2 板倉	13:10~13:50 (40) CSLive シェイプパンプ REC	13:00~14:00 (60) スイム トレーニング 木下	13:00~14:30 (90) 有料 成人 クラシック バレエ スクール	13:10~13:50 (40) ピラティス 中島	13:45~14:25 (40) ZUMBA® 新井
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 7月演田/8・9月佐伯	13:10~13:40 (30) ボディケアストレッチ 満佐	13:20~13:50 (30) CSLive シニアフィットネス からだアクティブ REC		13:30~14:10 (40) コンビネーション ステップ 中道		13:30~14:00 (40) フリースタイル ダンス 湯佐		13:15~13:45 (30) パーソナルスイムレス 有料 定員1名 楠	14:15~15:05 (50) フリースタイル ダンス 藤原		14:50~15:50 (60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	14:20~15:10 (50) ヨガ 伊藤(み)	14:30~15:10 (40) CSLive エアサイクル/リズムライド REC	14:30~15:10 (40) エアサイクル/ リズムライド 板倉	
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		15:50~16:50 (60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	15:25~16:05 (40) シンプル エアロ 橋本	15:55~16:35 (40) ボディケア ストレッチ 丸川	16:00~17:00 (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		16:30~17:30 (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 (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		16:00~17:00 (60) 有料 新体操 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 (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		16:50~17:50 (60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	16:20~17:00 (40) ファンクショナル コンディショニング 橋本	17:05~17:55 (50) オリジナル エアロ 会田	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	
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 スイミング スクール (陸トレ) 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		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 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 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 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 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	17:05~17:55 (50) オリジナル エアロ 会田	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	
18:00																			
19:00																			
20:00		19:10~19:50 (40) コンビネーション エアロ 寺島	19:20~19:50 (30) CSLive X-CORE TRAINING REC	20:00~20:45 (45) アクアピクス 伊藤(愛)	19:10~19:50 (40) コンビネーション ステップ 丸川	19:10~19:50 (40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	20:00~20:30 (30) 水泳入門 演田		19:10~19:50 (40) ボディメイク トレーニング 北村(あ)	19:20~19:50 (30) エアサイクル/ リズムライド 板倉		19:10~20:00 (50) ヨガ 佐野(忍)	19:30~20:10 (40) CSLive シェイプパンプ REC	19:10~19:50 (40) シンプル エアロ 上野	19:10~19:40 (30) CSLive パワーパンプ REC	20:10~20:55 (45) アクアピクス 山本			
21:00		20:05~20:55 (50) ダンスファン 寺島	20:10~20:50 (40) CSLive シェイパンプ REC	20:05~20:45 (40) ピラティス 寺島	20:20~20:50 (30) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	20:40~21:20 (40) 初級水泳 演田 ※種目日程は上部		20:05~20:55 (50) ヨガ 木村	20:20~20:50 (30) CSLive ジュニア プロジェクト SHISEI~猫背~ REC		21:00~21:50 (50) スイム トレーニング 木下	20:15~20:45 (30) FIT jam 竹若	21:00~21:40 (40) フィール ピラティス 渡邊	20:05~20:55 (50) コンビネーション エアロ 上野	20:20~20:40 (20) CSLive メチカハワイトス 糖尿病予防・改善 REC	21:00~21:50 (50) 中級水泳 演田 ※種目日程は上部			
22:00				21:00~22:00 (60) スイム トレーニング 宇都宮	21:00~21:50 (50) オリジナル エアロ 石丸														
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

### 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。レッスンカードの配布はレッスン開始時間の5分前までとなります。
- ◆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下さい。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・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

**CSLive【CSライブ】REC ...録画**

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられるそれがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

**CSLiveREC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)

**オススメ!**

【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11/18~11/21までの4日間。  
○印は休館日となります。