

LESSON SCHEDULE

初心者向け	FIT jam	エアロピ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
	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	エアロピ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
脂肪燃焼系エアロ	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ピクスのクラスです。	定員20名
	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
脂肪燃焼系ステップ	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
脂肪燃焼系エアロ	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

※★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。

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!!			
CSLive 【CSライブ】 定員10名 REC ...録画	メディカルフィットネスシリーズ/ 糖尿病予防・改善	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動で糖尿病の予防・改善することを目指すプログラムです。	ファイトアタック BEAT
	メディカルフィットネスシリーズ/ 足底バランス改善	ストレッチや足指マッサージを行うことで、歩行機能の向上を目指します。つまづきやバランス等が気になる方におすすめです。	パワーパンプ
	ビューティープロ ジェクト/SHISEI 〜猫背〜	ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで姿勢を美しくみせるプログラムです。	エアサイクル/ パワーライド
	やせる! 脂肪燃焼ダンス	「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに、音楽を楽しみながらフレーズに合わせたシンプルな振付で体を動かすプログラムです。	X-CORE TRAINING
	シニアフィットネス/ からだアクティブ	いつまでも元気に動ける体づくりをモットーにシンプルな有酸素運動と筋力トレーニング、コンディショニングを行うクラスです。	Lati Lati
			アクアピクス
			アクアウォーク&ジョグ
			みんなで体操
			アクアサーキット

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25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
スイム系	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

※ 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20名
コンディショニング系	フィールピラティス★	様々なツールを使い、インナーマッスルを効果的に刺激します。伝統的なピラティスメソッドで理想的なスタイルを手に入れましょう。	定員20名
	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
コンディショニング系	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氣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
コンディショニング系	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
	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
コンディショニング系	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

※★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。

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!!			
CSLive 【CSライブ】 定員10名 REC ...録画	メディカルフィットネスシリーズ/ 糖尿病予防・改善	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動で糖尿病の予防・改善することを目指すプログラムです。	ファイトアタック BEAT
	メディカルフィットネスシリーズ/ 足底バランス改善	ストレッチや足指マッサージを行うことで、歩行機能の向上を目指します。つまづきやバランス等が気になる方におすすめです。	パワーパンプ
	ビューティープロ ジェクト/SHISEI 〜猫背〜	ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで姿勢を美しくみせるプログラムです。	エアサイクル/ パワーライド
	やせる! 脂肪燃焼ダンス	「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに、音楽を楽しみながらフレーズに合わせたシンプルな振付で体を動かすプログラムです。	X-CORE TRAINING
	シニアフィットネス/ からだアクティブ	いつまでも元気に動ける体づくりをモットーにシンプルな有酸素運動と筋力トレーニング、コンディショニングを行うクラスです。	Lati Lati
			アクアピクス
			アクアウォーク&ジョグ
			みんなで体操
			アクアサーキット

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25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
スイム系	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

※ 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。

7 July
2024年7月～

LESSON SCHEDULE

ひがしんアリーナ 東京東信用金庫

〒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11/18～11/21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。

Asahi

東京東信用金庫

KEIKO BALL

CENTRAL SPORTS

FOOTMARK 健康は水の中にある

くらしにプラス、スマイル @linas KINSHIHO

Yasaka

molten For the real game

学校法人 立志舎

HERDERS 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 ひがしんアリーナ 検索 又は http://www.sumidacity-gym.com

【発行】すみだスポーツサポートPFI(株)

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。		2週間前から 予約可能 (レッスン前日まで)
	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。)		
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。		