墨田区総合体育館 Lesson Schedule 2018.10〜12

レッスンご参加方法

◆レッスン開始1時間前より予約開始いたします。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いたします。
◆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でき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には、スイムキャップの着用をお願いいたします。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。

mon. -月曜日-

9:00 OPEN

武道場
- 9:30〜10:30(60) ヨガ60 岡田
- 10:45〜11:25(40) 10・12月スムースモーション 11月Laフットキュア40 岡田
- ご案内 大会のため 10/8(月・祝) 武道場レッスンは休講となります。

スタジオ1
- 9:40〜(30〜40) フィットZERO 竹若
- 10:40〜11:30(50) シンプルエアロ40＋筋トレ10 原
- 11:50〜12:40(50) シェイプパンプ50 原
- 12:55〜13:25(30) バレトン30 原
- 13:45〜14:25(40) シンプルステップ40 勝見
- 14:50〜16:05(75) 有料 ジャズダンススクール 長崎
- 19:10〜(30〜40) ステップZERO 山岡
- 20:20〜21:00(40) AIRCYCLE Fitness/RHYTHM RIDE 佐藤
- 21:20〜22:10(50) シェイプパンプ50 結城

スタジオ2
- 10:30〜11:20(50) ラテンファン ビクトリア
- 11:35〜12:25(50) ダンスファン ビクトリア
- 12:40〜13:40(60) 健美操 宮本
- 15:00〜16:00(60) 有料 バレエスクール（クラシック）子供対象
- 16:15〜17:15(60) 有料 バレエスクール（クラシック）子供対象
- 19:10〜(40〜50) 10・12月 ファイティングCORE 11月 ファイトアタックBEAT50 佐藤
- 20:25〜21:15(50) ZUMBA50 鈴木
- 21:30〜22:20(50) バレトン 安田

プール
- 9:10〜9:15(5) みんなで体操
- 9:30〜10:15(45) 有料 成人水泳教室 初級 ※墨田区民限定 楠
- 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
- 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
- 12:20〜12:50(30) 水泳入門 九津見
- 13:00〜13:30(30) アクアウォーク&ジョグ 竹若
- 13:40〜14:20(40) 初級水泳 九津見 10月背泳ぎ・11月平泳ぎ 12月クロール
- 15:00〜19:30(60) 有料 スイミングスクール 子供対象 各60分
- 20:00〜20:45(45) アクアビクス45 小宮山
- 21:00〜22:00(60) 上級水泳 宇都宮

23:00 CLOSE

tue. -火曜日-

9:00 OPEN

スタジオ1
- 10:05〜10:45(40) AIRCYCLE Fitness/RHYTHM RIDE 村越
- 11:05〜12:05(60) ヨガ60 伊藤（み）
- 12:20〜13:10(50) コンビネーションステップ50 小松田
- 13:25〜14:25(60) パワーヨガ 川辺
- 14:35〜15:25(50) コンビネーションエアロ50 川辺
- 16:15〜17:15(60) 有料 ヒップホップダンススクール 子供対象
- 19:10〜20:00(50) ピラティス 赤保木
- 20:15〜21:05(50) コンビネーションエアロ50 齊藤
- 21:20〜22:10(50) ZUMBA50 高橋（躍）

スタジオ2
- 9:30〜10:00(30) コアヒーリング 竹若
- 10:15〜10:55(40) ZUMBA40 鈴木
- 11:10〜12:00(50) コンビネーションエアロ50 小松田
- 12:15〜(30〜40) フィットZERO 竹若
- 13:30〜14:20(50) バレトン 安田
- 15:00〜16:00(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
- 17:30〜18:30(60) 有料 キッズダンススクール 子供対象
- 19:10〜20:00(50) ヒップホップ50 川田
- 20:10〜21:10(60) ヨガ60 後藤
- 21:25〜21:55(30) Boost Core 王

プール
- 9:10〜9:15(5) みんなで体操
- 10:00〜10:45(45) アクアビクス45 山本
- 11:40〜12:40(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮
- 12:50〜13:50(60) 有料 成人水泳教室 中級 楠
- 15:00〜19:30(60) 有料 スイミングスクール 子供対象 各60分
- 20:00〜20:50(50) 中級水泳 伊藤（由） 10月背泳ぎ/クロール 11月平泳ぎ/クロール 12月バタフライ/クロール
- 21:00〜21:30(30) 水泳入門 伊藤（由）
- 21:40〜22:10(30) プライベートレッスン 有料 定員1名 伊藤（由）

23:00 CLOSE

wed. -水曜日-

9:00 OPEN

武道場
- 9:30〜10:20(50) ヨガ50 小松田
- 10:25〜11:05(40) 健康体操 小松田

スタジオ1
- 9:55〜10:35(40) ボディメイクトレーニング40 勝見
- 10:50〜11:40(50) ラテンファン 勝見
- 11:55〜12:35(40) シェイプパンプ40 小林
- 12:50〜(30〜40) ステップZERO 竹若
- 13:40〜14:30(50) ヒップホップ50 赤保木
- 14:40〜15:40(60) ヨガ60 鳥居
- 19:10〜20:00(50) シェイプパンプ50 齊藤
- 20:15〜21:05(50) コンビネーションステップ50 齊藤
- 21:20〜22:20(60) ヒップホップ60 中村

スタジオ2
- 9:30〜10:10(40) バランスボール40 小林
- 10:30〜11:30(60) 有料 フラダンススクール 大河原
- 11:50〜12:40(50) ピラティス 清住
- 13:40〜14:30(50) シンプルエアロ50 橋本
- 15:00〜16:00(60) 有料 チアダンススクール 子供対象
- 16:00〜17:00(60) 有料 チアダンススクール 子供対象
- 17:00〜18:00(60) 有料 チアダンススクール 子供対象
- 19:10〜20:10(60) ヨガ60 藤井
- 20:30〜21:10(40) ボディメイクトレーニング40 村越
- 21:30〜22:00(30) X-FIT FAT BURN 宇都宮

プール
- 9:10〜9:15(5) みんなで体操
- 10:00〜10:50(50) 中級水泳 楠 10月背泳ぎ/クロール 11月平泳ぎ/クロール 12月バタフライ/クロール
- 11:00〜11:45(45) アクアサーキット 大塚
- 12:00〜12:30(30) プライベートレッスン 有料 定員1名 楠
- 12:45〜13:45(60) 有料 成人水泳教室 中級 小林
- 15:00〜19:30(60) 有料 スイミングスクール 子供対象 各60分
- 21:00〜21:50(50) スイムトレーニング 木下

23:00 CLOSE

thu. -木曜日-

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:30〜10:30(60) ルーシーダットン 下窪薗
- 10:50〜11:20(30) Body Arrange 美トレ〜上半身・下半身〜 王
- 11:40〜12:20(40) シンプルエアロ40LOW 高橋（躍）
- 12:35〜13:25(50) シェイプパンプ50 佐藤
- 13:45〜14:25(40) ファイティングCORE40 佐藤
- 14:55〜15:55(60) ヨガ60 伊藤（み）
- 19:10〜20:10(60) ヨガ60 伊藤（み）
- 20:25〜(30〜40) フィットZERO 竹若
- 21:20〜22:10(50) シンプルステップ50 奥村

スタジオ2
- 9:30〜10:10(40) コンビネーションエアロ40 金子
- 10:25〜11:15(50) オリジナルエアロ50 築地
- 11:35〜12:25(50) 健康太極拳 王
- 12:40〜13:30(50) ZUMBA50 高橋（躍）
- 13:45〜14:45(60) フリースタイルダンス60 藤原
- 15:15〜16:15(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 バレエスクール（クラシック）子供対象
- 19:10〜20:00(50) フリースタイルダンス50 寺島
- 20:15〜21:05(50) ピラティス 寺島
- 21:20〜22:20(60) ヒップホップ60 坂田

プール
- 9:10〜9:15(5) みんなで体操
- 10:20〜10:50(30) プライベートレッスン 有料 定員1名 小林
- 11:00〜12:00(60) 上級水泳 小林
- 12:05〜12:55(50) 中級水泳 小林 10月平泳ぎ／クロール 11月バタフライ／クロール 12月背泳ぎ／クロール
- 15:00〜19:30(60) 有料 スイミングスクール 子供対象 各60分
- 20:00〜21:00(60) マスターズ水泳 清住

23:00 CLOSE

fri. -金曜日-

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:30〜10:10(40) シンプルステップ40 勝見
- 10:25〜11:05(40) ボディメイクトレーニング40 勝見
- 11:20〜12:20(60) 有料 ベリーコアエクササイズ 勝見
- 12:30〜13:20(50) ファイトアタックBEAT 佐藤
- 13:35〜14:25(50) コンビネーションエアロ50 緒方
- 19:10〜20:10(60) オリジナルエアロ60 石丸
- 20:25〜21:15(50) シェイプパンプ50 宇都宮
- 21:30〜22:20(50) コンビネーションステップ50 前田

スタジオ2
- 9:30〜10:10(40) バランスボール40 小林
- 10:25〜11:25(60) ヨガ60 北村
- 11:40〜12:30(50) ZUMBA50 佐野（美）
- 13:00〜14:00(60) パワーヨガ 内藤
- 14:30〜15:30(60) 健康気功法 石塚
- 19:10〜19:50(40) シンプルエアロ40 上野
- 20:10〜21:10(60) コンビネーションエアロ60 上野
- 21:25〜22:15(50) フリースタイルダンス50 中村

プール
- 9:10〜9:15(5) みんなで体操
- 9:40〜10:20(40) 初級水泳 楠 10月クロール 11月背泳ぎ・12月平泳ぎ
- 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
- 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
- 12:35〜13:35(60) 有料 成人水泳教室 上級 小林
- 13:40〜14:40(60) マスターズ水泳 宇都宮
- 15:00〜19:30(60) 有料 スイミングスクール 子供対象 各60分
- 20:00〜20:45(45) アクアビクス45 山本
- 21:00〜21:40(40) 初級水泳 西城 10月クロール 11月背泳ぎ・12月平泳ぎ

23:00 CLOSE

sat. -土曜日-

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:30〜10:20(50) ラテンダンス 佐野（美）
- 10:35〜11:35(60) ヨガ60 佐野（忍）
- 11:50〜12:40(50) シンプルステップ50 稲石
- 12:55〜(30〜40) フィットZERO 竹若
- 13:50〜14:30(40) ZUMBA40 高橋（躍）
- 14:45〜15:35(50) コンビネーションステップ50 高橋（躍）
- 15:50〜16:50(60) パワーヨガ 内藤
- 17:05〜17:55(50) ボディメイクトレーニング50 内藤
- 18:10〜19:00(50) ファイトアタックBEAT 内藤

スタジオ2
- 9:30〜10:20(50) Laフットキュア50 高木
- 10:45〜11:35(50) コンビネーションエアロ50 中島
- 11:50〜12:40(50) ピラティス 中島
- 13:00〜14:30(90) 有料 成人クラシックバレエスクール
- 14:50〜15:50(60) 有料 キッズダンススクール 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
- 16:50〜17:50(60) 有料 キッズダンススクール 子供対象
- 19:30〜20:30(60) ヒップホップ60 川田

23:00 CLOSE

sun. -日曜日-

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:30〜10:20(50) 健康太極拳 王
- 10:35〜11:25(50) コンビネーションエアロ50 萩原
- 11:40〜12:20(40) ファイティングCORE40 佐藤
- 12:40〜13:30(50) シェイプパンプ50 齊藤
- 13:45〜14:35(50) ZUMBA50 新井
- 14:50〜15:30(40) シンプルステップ40 齊藤
- 15:45〜16:25(40) スムースモーション 齊藤
- 17:00〜17:40(40) AIRCYCLE Fitness/RHYTHM RIDE 玉腰
- 18:05〜19:05(60) AIRCYCLE Fitness/POWER RIDE 玉腰

スタジオ2
- 9:30〜10:30(60) フリースタイルダンス60 藤原
- 11:30〜12:10(40) シンプルエアロ40 高木
- 12:25〜13:25(60) ヨガ60 高橋（則）
- 13:40〜14:40(60) ファイトアタックPRO 佐藤
- 14:55〜15:55(60) 有料 ボクシングエクササイズ 有料セッション 佐藤
- 16:25〜17:15(50) ピラティス 清住
- 17:35〜18:35(60) オリジナルエアロ60 会田
- 18:50〜19:40(50) コンビネーションエアロ50 橋本

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分前よりご入場いただけます。）

日	月	火	水	木	金	土
10月						
	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			

日	月	火	水	木	金	土
11月						
				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	

日	月	火	水	木	金	土
12月						
						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					

【開館時間】8:30
【開館時間】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月30日〜1月2日）
メンテナンス休館として11月第2月曜日を含む4日程度。
○印は休館日となります。
10/14（日）は区民健康スポーツデイの為、通常レッスンとは異なります。

有料プログラム

新しいこと始めてみませんか？

※16歳以上の方が対象となります。

成人スイムプライベートレッスン 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 3,240円 定員:各1名
個人利用の方は、別途550円のプール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）

成人ボクシングエクササイズ 60分

ボクシングジムで行われているトレーニングを体感して、シェイプアップを目指します。
日程 各日曜日 14:55〜15:55/定員:10名
10/21.28　11/4.11.18.25　12/2.9.16.23
全10回¥18,360　1回¥2,160