

Lesson Schedule 2025.4~9月

ひがしんアリーナ higashina 東京東信用金庫 〈 墨田区総合体育館 〉

水泳種目日程		水曜日 11:50~12:30 (40) 中級スイムトレーニング	4月平泳ぎ・5月クロール・6月バタフライ 7月背泳ぎ・8月平泳ぎ・9月クロール	金曜日 9:30~10:10 (40) 初級スイムトレーニング	4月平泳ぎ・5月クロール・6月バタフライ 7月背泳ぎ・8月平泳ぎ・9月クロール
火曜日 10:50~11:30 (40) 初級水泳	4月背泳ぎ・5月平泳ぎ・6月クロール 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	4月バタフライ・5月背泳ぎ・6月平泳ぎ 7月クロール・8月バタフライ・9月背泳ぎ	金曜日 12:20~13:00 (40) 中級水泳	4月クロール・5月バタフライ・6月背泳ぎ 7月平泳ぎ・8月クロール・9月バタフライ
火曜日 20:40~21:20 (40) 初級水泳	4月背泳ぎ・5月平泳ぎ・6月クロール 7月バタフライ・8月背泳ぎ・9月平泳ぎ	木曜日 20:15~20:55 (40) 中級水泳	4月クロール・5月バタフライ・6月背泳ぎ 7月平泳ぎ・8月クロール・9月バタフライ	金曜日 20:45~21:30 (45) 中級スイムトレーニング	4月バタフライ・5月背泳ぎ・6月平泳ぎ 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	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30			9:10~9:15(5) みんなで体操			9:10~9:15(5) みんなで体操				9:10~9:15(5) みんなで体操			9:10~9:15(5) みんなで体操			9:10~9:15(5) みんなで体操				
10:00	9:30~10:10(40) ヨガ 岡田	9:30~10:00(30) FIT Fun 竹若	9:30~10:00(30) フリースペース ※道具持込不可	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	9:30~10:00(30) フリースペース ※道具持込不可	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	9:30~10:00(30) フリースペース ※道具持込不可	10:00~10:45(45) アクアピクス 伊藤(愛)	9:30~10:10(40) ルーシーダットン 染谷	9:30~10:00(30) フリースペース ※道具持込不可	10:00~10:45(45) アクアピクス 伊藤(愛)	9:55~10:35(40) ボディメイク トレーニング 勝見	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 橋本 ※種目日程は上部	9:30~10:00(30) 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	9:20~10:00(40) フリースタイル ダンス 金田	
11:00	10:25~10:55(30) ボディケア ストレッチ 岡田	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	10:15~10:55(40) CSLive フィールピラティス REC		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) 上級水泳 小林 ※種目日程は上部	10:50~11:30(40) ヨガ 北村(あ)	10:50~11:30(40) CSLive ファイトアタックPRO REC	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) 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	10:10~10:50(40) ZUMBA® 石丸	
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	11:10~11:50(40) ヨガ 伊藤(み)	11:10~11:50(40) CSLive Lati Lati REC		11:20~12:00(40) シェイブパンプ 小林	11:50~12:30(40) ZUMBA® 上野(朋)	11:50~12:30(40) 中級スイム トレーニング 豊島※種目日程は上部	11:30~12:10(40) シンプル エアロ 築地	12:00~12:30(30) パーソナルスイム レッスン 有料 定員1名 小林	12:00~12:30(30) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	11:45~12:25(40) CSLive シンプルエアロ REC	12:05~12:45(40) ZUMBA® 大西	12:20~13:00(40) ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	12:05~12:45(40) コンビネーション エアロ 中島	12:00~12:40(40) CSLive Lati Lati REC	12:40~13:20(40) ヨガ 高橋	
13:00		12:05~12:45(40) シェイブパンプ 原		12:00~12:30(30) ルーシーダットン 奥村	12:15~12:55(40) コンビネーション エアロ 小松田	12:05~12:45(40) CSLive ファイトアタックBEAT REC		12:20~13:00(40) ヨガ 北村(祐)		12:45~13:45(60) 有料 成人水泳教室 中級 小林	12:25~13:05(40) ZUMBA® GOLD 鈴木	12:05~12:45(40) CSLive ヨガ REC	12:45~13:15(30) パーソナルスイム レッスン 有料 定員1名 橋	13:00~13:30(30) ボディケア ストレッチ 湯佐	13:10~13:50(40) CSLive シェイブパンプ REC	13:15~14:15(60) 有料 成人水泳教室 中級 木下	13:00~14:30(90) 有料 成人 クラシック バレエ スクール	13:00~13:40(40) ピラティス 中島	13:45~14:25(40) ZUMBA® 新井	13:30~14:10(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉
14:00	13:40~14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール ダイチ	14:00~19:00		13:00~13:30(30) アクアワーク&ジョグ 板倉	13:15~13:55(40) フリースタイル ダンス 湯佐	13:00~13:40(40) CSLive カラダデトックス REC		13:30~14:10(40) コンビネーション ステップ 中島	14:00~19:00		13:30~14:10(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉	14:00~19:00		14:00~14:40(40) フリースタイル ダンス 小嶋	14:00~19:00		14:50~15:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	14:00~14:40(40) ヨガ 伊藤(み)	15:00~15:40(40) シンブル ステップ 丸川	14:30~15:00(30) CSLive エアサイクル/ リズムライド REC
15:00			15:00~19:45(60)			15:30~16:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象		15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		15:00~19:50(60)	15:15~16:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象	16:00~17:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	15:00~19:45(60)			15:00~19:50(60)	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) シンブル エアロ 橋本	16:10~16:50(40) CSLive ヨガ REC	
16:00						16:30~17:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象		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 バレエスクール (クラシック) 子供対象	17:00~18:00(60) 有料 新体操 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	16:20~17:00(40) ファンクショナル コンディショニング 橋本	16:55~16:35(40) ボディケア ストレッチ 丸川	17:00~17:40(40) オリジナル エアロ 会田	
17:00			有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分			17:30~18:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象		17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象		有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分			有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分			有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	17:15~17:45(30) CSLive ボディメイクトレーニング REC			
18:00																		18:00~18:40(40) CSLive フィールピラティス REC		
19:00																		18:30~19:10(40) シェイブパンプ 宇都宮		
20:00	19:10~19:50(40) コンビネーション エアロ 寺島	19:20~20:00(40) CSLive ピラティス REC			19:10~19:50(40) ダンスファン 寺島	19:10~19:50(40) CSLive ファイトアタックBEAT REC		19:10~19:50(40) ボディメイク トレーニング 北村(あ)	19:20~20:00(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉		19:10~19:50(40) ヨガ 佐野(忍)	19:20~20:00(40) CSLive シェイブパンプ REC		19:10~19:50(40) シンプル エアロ 上野(治)	19:20~19:50(30) CSLive シェイブパンプPOWER REC					
21:00	20:05~20:35(30) ZUMBA® 石丸	20:15~20:55(40) CSLive ヨガ REC		20:00~20:30(30) アクアピクス 伊藤(愛)	20:05~20:45(40) コンビネーション ステップ 丸川	20:05~20:45(40) ピラティス 寺島		20:05~20:45(40) ヨガ 木村	20:30~21:10(40) CSLive Lati Lati REC	20:30~21:30(60) スイム トレーニング 中村	20:05~20:35(30) FIT Fun 竹若	20:25~21:05(40) CSLive カラダデトックス REC	20:15~20:55(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	20:05~20:45(40) コンビネーション エアロ 上野(治)	20:50~21:30(40) ZUMBA® 中道	20:45~21:30(45) 中級スイム トレーニング 演田 ※種目日程は上部				
22:00	20:50~21:30(40) オリジナル エアロ 石丸			20:45~21:30(45) スイム トレーニング 宇都宮	21:00~21:30(30) CSLive シェイブパンプPOWER REC															
23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

オススメ!

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)

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。

4月	日・月・火・水・木・金・土	5月	日・月・火・水・木・金・土	6月	日・月・火・水・木・金・土	7月	日・月・火・水・木・金・土	8月	日・月・火・水・木・金・土	9月	日・月・火・水・木・金・土
	1 2 3 4 5		1 2 3		1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5		1 2		1 2 3 4 5 6
	6 7 8 9 10 11 12		4 5 6 7 8 9 10		8 9 10 11 12 13 14		6 7 8 9 10 11 12		3 4 5 6 7 8 9		7 8 9 10 11 12 13
	13 14 15 16 17 18 19		11 12 13 14 15 16 17		15 16 17 18 19 20 21		13 14 15 16 17 18 19		10 11 12 13 14 15 16		14 15 16 17 18 19 20
	20 21 22 23 24 25 26		18 19 20 21 22 23 24		22 23 24 25 26 27 28		20 21 22 23 24 25 26		17 18 19 20 21 22 23		21 22 23 24 25 26 27
	27 28 29 30		25 26 27 28 29 30 31		29 30		27 28 29 30 31		24 25 26 27 28 29 30		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11/17~11/20までの4日間。○印は休館日となります。