

LESSON SCHEDULE

初心者向け	FIT Fun	シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。	定員23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23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23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23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23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23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23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23名
	ZUMBA®GOLD	ZUMBAよりシンプルな振り付けで、幅広い年齢の方に楽しんでいただけるレッスンです。	定員23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23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23名
--------	------------	--	-------

脂肪燃焼系スポン	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
	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。	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			
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/心臓アンチエイジング	有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行い、心臓のアンチエイジングを目指すプログラムです。	ファイトアタックBEAT
	シェイプバンプPOWER	シェイプバンプのステップアップクラス。全身の筋力トレーニングに加え、スピードや回数にこだわった構成で、短時間で効率的にトレーニングに集中したい方、限界にチャレンジしたい方へオススメです。	ファイトアタックPRO
	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。	

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
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	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23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23名

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23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23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23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。(スタジオ①・武道場②)	定員①23名②40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23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23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23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①23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23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23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23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
みんなの体操	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
アクアサーキット	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

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
みんなの体操	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
アクアサーキット	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

アクアサーキット	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
----------	----------	---	-------

アクアサーキット	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
----------	----------	---	-------

アクアサーキット	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
----------	----------	---	-------

アクアサーキット	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
----------	----------	---	-------

2025年4月～9月

4 April



9 September

ひがしんアリーナ 東京東信用金庫 墨田区総合体育館

【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。
※令和6年4/1から、ネーミングライツにより「ひがしんアリーナ」として営業しております。ネーミングライツパートナー:東京東信用金庫。令和6年4/1から令和12年3/31まで

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		8,800円
	ファミリー	0円	全営業時間 全日 9:00～22:30	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		9,350円
	ファミリー	2,200円	全営業時間 全日 9:00～22:30	9,350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です。※ファミリーは同一世帯に限りです。※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。

有料スクールのご案内

有料レッスンプログラム	パーソナルスイムレッスン	2週間前から予約可能(レッスン前日まで)
新しいこと始めてみませんか?	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	※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。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	有料成人水泳教室(45分)	有料成人水泳教室(60分)
月額をお支払い頂くレッスンです。	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	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

※価格は全て税込みとなります。

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

FOOTMARK 健康は水の中にある

HERBERS

丸源飲料工業株式会社

東京東信用金庫

くらしにプラス、スマイル

linas

Yasaka

Nittaku

KENKO BALL

molten For the real game

Coca-Cola

O-ENCE

CENTRAL SPORTS

学校法人 立志舎

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)
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。