

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
	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
脂肪燃焼系エアロ	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
脂肪燃焼系ステップ	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も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
	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
脂肪燃焼系スポン	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。 ※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。少しでも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!!

【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/
膝痛予防・改善

Lati Lati

セルフマッサージとストレッチ等により膝関節のかみ合わせを改善し、膝関節内包液を健康に保つことで膝関節軟骨機能を保持し、筋力強化することで膝関節の安定性を向上させ、膝痛の予防改善を行うプログラムです。

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。

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

本格的な格闘技動作で構成されたエキサイティングなプログラムです。たっぷり体を動かして、全身のシェイプアップを目指しましょう。

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	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
	ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。	定員 23名
ランニング系	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 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。	定員 23名
エクササイズ系	健康体操	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にしたクラスです。様々な方法で楽しく適度に身体を刺激します。	定員 40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

オリエンタル系	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 ① 23名 ② 40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

10 October
2025年10月～
2026年3月

3 March

ひがしんアリーナ

【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	全営業時間 全日 9:00～22:30	8,800円
	ファミリー	0円		6,600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		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。

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。

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

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。

※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

HERDERS

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
KINOKUCHI

Yasaka

Nittaku

KENKO BALL

molten
For the real game

学校法人 立志舎

O-ENCE

Coca-Cola

詳しい情報は
こちらから PCから 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。

TEL.03-3623-7273
〒130-0013 東京都墨田区錦糸4-15-1 錦糸公園内

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。