

Lesson Schedule

2025.10月~
2026.3月

ひがしんアリーナ

東京東信用金庫

墨田区総合体育館

水泳 種目 日程	火曜日 10:50~11:30 (40) 初級水泳	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ 1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ	木曜日 11:00~12:00 (60) 上級水泳	10月平泳ぎ・11月クロール・12月バタフライ 1月背泳ぎ・2月平泳ぎ・3月クロール	金曜日 9:30~10:10 (40) 初級スイムトレーニング	10月バタフライ・11月背泳ぎ・12月平泳ぎ 1月クロール・2月バタフライ・3月背泳ぎ
	火曜日 20:40~21:20 (40) 初級水泳	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ 1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ	木曜日 20:15~20:55 (40) 中級水泳	10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール 1月バタフライ・2月背泳ぎ・3月平泳ぎ	金曜日 12:20~13:00 (40) 中級水泳	10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール 1月バタフライ・2月背泳ぎ・3月平泳ぎ

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	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	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	
9:30~10:10 (40)				9:30~10:00 (30)	9:30~10:00 (30)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:30~10:10 (40)	9:30~10:10 (40)	9:30~10:00 (30)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:30~10:10 (40)	9:30~10:00 (30)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:30~10:10 (40)	9:30~10:00 (30)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:20~10:00 (40)	9:30~10:10 (40)	9:20~10:00 (40)	9:30~10:10 (40)
ヨガ 岡田	FIT Fun 竹若	フリースペース ※道具持込不可	有料 成人水泳教室 初級 ※墨田区民限定 楠	コアヒーリング 竹若	フリースペース ※道具持込不可		ヨガ 小松田	ボディメイク トレーニング 勝見	フリースペース ※道具持込不可		ルーシーダットン 染谷	フリースペース ※道具持込不可		バランスボール 小林	初級スイム トレーニング 橋		ZUMBA® 歌川	カラダ デトックス 高木	フリースタイル ダンス 金田	
10:25~10:55 (30)	10:20~10:50 (30)	10:20~11:00 (40)	10:30~11:10 (40)	10:15~10:55 (40)	10:15~10:55 (40)	10:15~10:45 (30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	10:25~10:55 (30)	10:25~11:05 (40)	10:30~11:30 (60)	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)	10:20~11:00 (40)	10:00~10:45 (45) アクアビクス 伊藤 (愛)	9:55~10:35 (40)	ボディメイク トレーニング 勝見	10:30~11:10 (40)	10:15~10:55 (40)	10:40~11:20 (40)	10:35~11:15 (40)	10:10~10:50 (40)
ヨガ 岡田	エアサイクル/ リズムライド 板倉	有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	ZUMBA® 鈴木	CSLive フィールピラティス REC	10:50~11:30 (40) 初級水泳 豊島 ※種目日程は上部	健康体操 小松田	ラテンファン 勝見	有料 フラダンス スクール 大河原	11:10~11:40 (30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮	オリジナル エアロ 薬地	有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	11:00~12:00 (60)	10:50~11:30 (40)	CSLive ファイトアタックPRO REC	10:30~11:10 (40)	11:10~11:50 (40)	10:40~11:20 (40)	10:35~11:15 (40)	ZUMBA® 石丸
	11:10~11:50 (40)		11:20~12:00 (40)	11:10~11:50 (40)	11:10~11:50 (40)	11:20~12:00 (40) 初級水泳 豊島 ※種目日程は上部		11:20~12:00 (40)	シェイプバンプ 小林	11:10~11:40 (30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮			上級水泳 小林 ※種目日程は上部	10:50~11:30 (40)	CSLive ファイトアタックPRO REC	11:20~12:00 (40)	11:10~11:50 (40)	10:40~11:20 (40)	11:05~11:45 (40)	10:10~10:50 (40)
	12:05~12:45 (40)	12:00~12:30 (30)	12:10~12:40 (40)	12:05~12:45 (40)	12:05~12:45 (40)	12:10~12:40 (40) 中級スイム トレーニング 豊島 ※種目問わない		12:10~12:50 (40)	ZUMBA® 上野 (朋)	12:05~12:45 (40) CSLive ヨガ REC	12:25~13:05 (40)	12:05~12:45 (40)	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	12:05~12:45 (40)	CSLive シンブルエアロ REC	12:20~13:00 (40)	12:05~12:45 (40)	12:00~12:40 (40)	11:40~12:20 (40)	11:05~11:45 (40)
	13:40~14:55 (75)	12:55~13:35 (40)	13:00~13:30 (30)	13:15~13:55 (40)	13:00~13:40 (40)	13:15~13:55 (40) CSLive シンブルエアロ REC		13:15~13:55 (40)	13:20~14:00 (40)	13:15~13:55 (40) エアサイクル/ パワーライド 板倉	13:20~14:00 (40)	13:15~13:55 (40)	13:15~13:45 (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)	13:00~13:40 (40)	13:45~14:25 (40)	13:30~14:10 (40)	13:00~13:40 (40)
	有料 ジャズダンス スクール ダイチ	14:00~19:00	13:40~14:10 (30) 水泳入門 渡辺	14:00~19:00	14:00~19:00	14:00~19:00		14:00~19:00	14:00~19:00	14:00~19:00			15:00~19:45	14:00~14:40 (40)	フリースタイル ダンス 小嶋	14:00~19:00	14:00~14:40 (40)	14:00~19:00	14:30~15:00 (30) CSLive エアサイクル/スライムライド REC	14:30~15:00 (30)
		15:00~19:45	15:00~19:45	15:30~16:30 (60)	15:30~16:30 (60)	15:30~16:30 (60)	15:00~16:00 (60)	15:00~16:00 (60)	15:00~20:00	15:00~20:00	15:15~16:15 (60)	15:00~19:45	15:00~19:45	15:00~20:00	15:00~20:00	15:00~20:00	15:00~19:45	15:00~19:45	15:00~19:45	15:00~19:45
		フリースペース ※道具持込不可	フリースペース ※道具持込不可	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:00~17:00 (60)	16:00~17:00 (60)	16:00~17:00 (60)	16:00~17:00 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)	16:30~17:30 (60)
		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	17:30~18:30 (60)	17:30~18:30 (60)	17:30~18:30 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)	17:00~18:00 (60)
				19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)	19:10~19:50 (40)
	19:10~19:50 (40) コンピネーション エアロ 寺島	19:20~20:00 (40) CSLive ピラティス REC	20:00~20:30 (30) アクアビクス 伊藤 (愛)	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	20:00~20:30 (30) 水泳入門 渡辺		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	20:00~20:30 (30) 水泳入門 渡辺			20:00~20:30 (30) アクアビクス 山本	19:10~19:50 (40) シンブル エアロ 上野 (治)	19:20~19:50 (30) CSLive シェイプバンプ REC	20:00~20:30 (30) アクアビクス 山本	19:10~19:50 (40) コンピネーション エアロ 上野 (治)	19:20~19:50 (30) CSLive シェイプバンプ REC	19:10~19:50 (40) コンピネーション エアロ 会田	19:20~19:50 (40) CSLive シェイプバンプ REC
	20:05~20:35 (30) ZUMBA® 石丸	20:15~20:55 (40) CSLive ヨガ REC	20:45~21:30 (45) スイム トレーニング 高下	20:05~20:45 (40) コンピネーション ステップ 丸川	20:05~20:45 (40) ピラティス 寺島	20:40~21:20 (40) 初級水泳 渡辺 ※種目日程は上部		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			20:05~20:45 (40) コンピネーション 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 高下 ※種目問わない	20:05~20:45 (40) コンピネーション 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 高下 ※種目問わない	20:05~20:45 (40) コンピネーション エアロ 上野 (治)	20:50~21:30 (40) ZUMBA® 中道
	20:50~21:30 (40) オリジナル エアロ 石丸			21:00~21:30 (30) CSLive シェイプバンプPOWER REC																
23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	

◆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。
◆携帯電話はマナーモードにするか、電源をお切りください。

10月 日・月・火・水・木・金・土 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

11月 日・月・火・水・木・金・土 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

12月 日・月・火・水・木・金・土 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

1月 日・月・火・水・木・金・土 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

2月 日・月・火・水・木・金・土 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

3月 日・月・火・水・木・金・土 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 【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。 ★印は特別営業、10/13(月・祝) 区民健康スポーツデー、3/29(日) さくらスポーツフェスティバルとなります。