

# Lesson Schedule 2026. 4月~9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 10:40~11:30 (50) 中級水泳	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 9:30~10:10 (40) 初級水泳	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 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 20:00~20:50 (50) 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 12:10~13:00 (50) 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

	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	スタジオ1	スタジオ2		
9:30		9:00 OPEN	9:00~10:00 (60)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:00 OPEN	9:00~10:00 (60)	9:10~9:15 (5) みんなで体操		9:00 OPEN	9:00~10:00 (60)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:00 OPEN	9:00~10:00 (60)	9:10~9:15 (5) みんなで体操	9:00 OPEN	9:00~10:00 (60)	9:20~10:00 (40)	9:20~10:00 (40)		
10:00	9:30~10:10 (40) ヨガ 岡田	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 豊島	フリースペース ※道具持込不可	10:00~10:30 (30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	9:30~10:10 (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	フリースペース ※道具持込不可		9:30~10:10 (40) ルーシーダットン 染谷	フリースペース ※道具持込不可	10:00~10:45 (45) アクアビクス 伊藤(愛)	9:30~10:10 (40) バランスボール 小林	9:30~10:10 (40) 初級水泳 豊島 ※種目日程は上部	ZUMBA® 歌川	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) ヨガ 岡田	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	CSLive フィールピラティス REC	10:40~11:30 (50) 中級水泳 角田 ※種目日程は上部	10:25~10:55 (30) 健康体操 小松田	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 高橋	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 橋 ※種目日程は上部	10:30~11:10 (40) CSLive ファイトアタックBEAT 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	10:55~10:35 (40) ボディメイク トレーニング 勝見	10:40~11:20 (40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	10:35~11:15 (40) ピラティス 高木	
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)	11:10~11:40 (30) CSLive X-CORE DANCING REC		11:40~12:40 (60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮	11:20~12:00 (40) シェイブパンプ 小林	11:20~12:00 (40) シェイブパンプ 小林		11:50~12:30 (40) 初級スイム トレーニング 豊島 ※種目問わない	11:30~12:10 (40) シンプル エアロ 築地	11:30~12:00 (30) CSLive ユニークアロが アームス&バックライン REC	11:25~12:05 (40) CSLive ファイトアタックPRO REC	11:25~12:05 (40) 有料 ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	12:05~12:45 (40) ZUMBA® 大西	12:20~13:00 (40) CSLive ピラティス REC	12:10~13:00 (50) シンプル エアロ 高木	11:10~11:50 (40) シンプル ステップ 稲石	
13:00	12:05~12:45 (40) シェイブパンプ 原	12:00~12:40 (40) ピラティス 奥村		12:15~12:55 (40) コンビネーション エアロ 小松田	11:55~12:35 (40) CSLive カラダデトックス REC	12:50~13:50 (60) 有料 成人水泳教室 中級 小林	12:25~13:05 (40) ZUMBA® 上野(朋)	12:20~13:00 (40) ヨガ 北村(祐)	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	12:26~13:05 (40) ZUMBA® GOLD 鈴木	12:15~12:55 (40) CSLive パワーヨガ REC	12:15~12:45 (30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	12:20~13:00 (40) CSLive ピラティス REC	13:00~14:00 (40) フリースタイル ダンス 小嶋	13:00~14:30 (90) 有料 成人 クラシック パレエ スクール	13:00~13:40 (40) ピラティス 中島	12:30~13:10 (40) ヨガ 高橋	
14:00	13:40~14:55 (75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ	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) ボディケア ストレッチ 湯佐	12:50~13:30 (40) CSLive シンプルエアロ REC	14:00~19:00	13:30~14:10 (40) フィール ピラティス 渡邊	13:30~14:10 (40) フィール ピラティス 渡邊	14:00~19:00		15:00~16:00 (60) 有料 新体操 スクール 子供対象	13:25~14:05 (40) エアサイクル/ パワーライド 板倉	13:10~13:40 (30) CSLive ボディメイク トレーニング REC	13:15~13:55 (40) CSLive シェイブパンプ REC	13:15~13:55 (40) 有料 成人水泳教室 中級 高下	14:00~19:00	14:00~14:40 (40) ヨガ 伊藤(み)	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	
15:00		15:00~19:45	15:30~16:30 (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	15:00~20:00	17:00~18:00 (60) 有料 新体操 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	17:00~18:00 (60) 有料 新体操 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	15:15~16:15 (60) 有料 パレエスクール (クラシック) 子供対象	15:10~19:50 (40) ヨガ 佐野(忍)	15:00~19:45	15:50~16:50 (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	14:50~15:50 (60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	15:00~15:40 (40) シンプル ステップ 丸川	14:30~15:00 (30) CSLive エアサイクル/ ストレッチ REC	
16:00		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	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	19:10~19:50 (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 五十嵐	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)	19:10~19:50 (40) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	16:30~17:30 (60) 有料 パレエスクール (クラシック) 子供対象	19:20~20:00 (40) CSLive ファイトアタックPRO REC	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	17:00~17:40 (40) オリジナル エアロ 会田	15:55~16:35 (40) ボディケア ストレッチ 丸川	15:30~16:10 (40) CSLive シンプルエアロ REC	15:30~16:10 (40) CSLive シンプルエアロ REC	
17:00		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	20:00~20:30 (30) アクアビクス 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	20:40~21:20 (40) 初級水泳 五十嵐 ※種目日程は上部	20:05~20:45 (40) ヨガ 木村	20:30~21:00 (30) CSLive X-CORE DANCING REC	20:30~21:30 (60) 上級スイム トレーニング 中村	20:00~20:40 (40) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	17:00~18:00 (60) 有料 パレエスクール (クラシック) 子供対象	20:05~20:45 (40) ボディメイク トレーニング 勝見	20:00~20:50 (50) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	17:15~17:45 (30) CSLive ユニークアロが アームス&バックライン REC	17:00~17:40 (40) オリジナル エアロ 会田	17:00~17:40 (40) オリジナル エアロ 会田	17:00~21:30 (270) フリースペース ※道具持込不可	17:00~17:40 (40) オリジナル エアロ 会田	
18:00		20:05~20:35 (30) ZUMBA® 石丸	20:15~20:55 (40) CSLive パワーヨガ REC	20:40~21:30 (50) 中級スイム トレーニング 豊島	21:00~21:30 (30) CSLive シェイブパンプPOWER REC		20:40~21:20 (40) 初級水泳 五十嵐 ※種目日程は上部	20:05~20:45 (40) ヨガ 木村	20:30~21:00 (30) CSLive X-CORE DANCING REC	20:30~21:30 (60) 上級スイム トレーニング 中村	20:00~20:40 (40) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	18:00~18:40 (40) CSLive ヨガ REC	20:05~20:45 (40) コンビネーション エアロ 上野(治)	19:55~20:35 (40) CSLive シェイブパンプ REC	18:30~19:10 (40) シェイブパンプ 宇都宮	18:00~18:40 (40) CSLive ヨガ REC	18:30~19:10 (40) シェイブパンプ 宇都宮	18:00~18:40 (40) CSLive ヨガ REC	18:00~18:40 (40) CSLive ヨガ REC	
19:00		20:50~21:30 (40) オリジナル エアロ 石丸																		
20:00																				
21:00																				
22:00																				

**CSLive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。  
 レッスン開始30分前より総合受付にて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5分前までとなります。(定員各13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ださい。なお、レッスン開始10分を過ぎますと、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場はご遠慮ください。 ◆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。  
 ◆レッスン休講 (CS含む) の場合、その時間はフリースペース (スタジオ解放) となります。 ◆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分を過ぎ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。

4月	5月	6月	7月	8月	9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	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	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	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	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	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

【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11/16~11/19までの4日間。  
 ○印は休館日となります。 ★印は特別営業、10/12(月・祝) 区民健康スポーツデーとなります。