プール一般公開について

工事の為に休止しておりました
温水プールの一般公開ですが、
2025年4月1日より再開しております。

休止期間のご協力
ありがとうございました。

プールはルールを守ってご利用ください

1. 利用時間は2時間以内となり、 毎時50分～00分まで休憩時間を設けておりますので、ご注意ください。
2. 幼児のお子様のご利用には、保護者の付き添いが必要です。
   ※安全上、大人1名につき、幼児2名までのご利用でお願いします。
3. 小学生以上のお子様から、男女別の更衣室をご利用ください。
4. 化粧・整髪料などをシャワーで洗い落としてからお入りください。
5. 場内での食事はできません。給水（水・お茶）は所定の場所でお願いします。
6. 袋・バッグ類・時計・電子機器・貴重品・装飾品（ピアス・ネックレス等）・パドル・足ひれ・その他水泳に必要のないものや、浮輪・遊具等を持ち込むことはできません。
7. 潜水・逆立ち・肩車・飛込みや走るなど、危険な行為はおやめください。
8. 水泳パンツ・水着以外の服装ではプール内に入れません。
9. 水泳帽は必ずかぶりましょう。（販売もあります）
10. ロッカーには必ず鍵をかけてください。（ロッカー代10円）
11. 大プールはレーンごとに利用方法が定められていますので、ルールに従いご遊泳ください。
12. 大プールでのビート板の使用は、高校生以上に限ります。（一部除く）
13. タトゥー・入れ墨等が入っている方は、ラッシュガード等を着用し、他の利用者への配慮をお願いします。
14. 監視員の指示は必ず守りましょう。

江戸川区スポーツセンター

ウェアラブルデバイス（スマートウォッチ）（心拍・活動量計機）ご使用についてのお知らせ

プール内（プールサイド含む）でのウェアラブルデバイス（スマートウォッチ）の使用は可能となっております。

以下の**「ご使用上の注意事項」**をお守りいただき、安全にご使用いただきますようお願いいたします。

◆プール受付にてシリコンカバーを販売しています。（在庫切れの際はご了承ください）

【ご使用上の注意事項】

① ウェアラブルデバイスは、**手首装着型（完全防水）**のもので、運動記録や体調管理機能を備えたものとします。
（機能の例：心拍計・脈拍計・活動量計など）

② 使用目的は、運動記録及び体調管理のためとし、それ以外での用途（撮影・録音・再生・通話など）は禁止です。

③ 衝突時のケガを防ぐため、シリコンカバーなどの保護カバーを着用してウェアラブルデバイス全体を覆ってください。

④ プール槽内ではウェアラブルデバイスの操作は行わないで下さい。（プールサイドで操作可能）

⑤ 他の利用者との接触や利用の妨げとなる行為（無理な追い越しなど）は禁止です。
※お客様同士の接触などに対するトラブルは、一切の責任を負いません。

⑥ ウェアラブル端末の故障、破損、盗難、紛失、汚損（変色など）につきましては一切の責任を負いません。

⑦ 監視員の判断によりウェアラブルデバイスの使用を確認又は中止する場合がございます。

⑧ 事故などが発生した際は、速やかに監視員まで報告してください。
※その他、監視員の指示に従って、ご利用ください。
※ご不明な点はスタッフまでお問合せください。

江戸川区スポーツセンター　☎03-3675-3811

令和7年度　温水プール　タイムテーブル

【教室・団体等】　【一般公開】

定期制教室　通年制教室　団体貸切　障がい者専用　歩行　完泳　中速　高速　遊泳

月

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール 1レーン		一般水泳（初・中級）	アクアビクス		一般水泳（初・中級）			小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳	一般水泳（初・中級）	一般水泳（中・上級）			
大プール 2レーン															
大プール 3レーン															
大プール 4レーン															
大プール 5レーン															
大プール 6レーン															
大プール 7レーン															
小プール				健康はつらつ水中運動		幼児水泳A	幼児水泳B	小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳					

火

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール 1レーン		一般水泳（中・上級）	健康水中ウォーキング		一般水泳（初・中級）	サトコ水泳			小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳	一般水泳（初・中級）	フィンスイム マスターズ			
大プール 2レーン															
大プール 3レーン															
大プール 4レーン															
大プール 5レーン															
大プール 6レーン															
大プール 7レーン															
小プール						幼児水泳A	幼児水泳B	幼児水泳C	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水					

水

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール 1レーン		一般水泳（初・中級）	アクアビクス	団体貸切		団体貸切			小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳		団体貸切		団体貸切	
大プール 2レーン															
大プール 3レーン															
大プール 4レーン															
大プール 5レーン															
大プール 6レーン															
大プール 7レーン															
小プール			プレ幼児水泳			団体貸切	幼児水泳B	小学生水泳Ⅰ							

障がい者専用レーン

木

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール 1レーン		団体貸切	団体貸切		団体貸切		団体貸切		喘息児風の子水泳	団体貸切					
大プール 2レーン															
大プール 3レーン															
大プール 4レーン															
大プール 5レーン															
大プール 6レーン															
大プール 7レーン															
小プール		親子水泳		健康はつらつ水中運動			幼児水泳B	幼児水泳C	風の子水泳	団体貸切					

金

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール 1レーン		団体貸切				一般水泳（初・中級）			小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳	健康水中ウォーキング			
大プール 2レーン												一般水泳（中級）			
大プール 3レーン															
大プール 4レーン															
大プール 5レーン															
大プール 6レーン															
大プール 7レーン															
小プール				健康はつらつ水中運動		幼児水泳A	幼児水泳B	小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳					

第1・第5土

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール	1レーン			一般水泳（初・中級）		小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳				一般（初級）				
	2レーン															
	3レーン															
	4レーン															
	5レーン															
	6レーン															
	7レーン															
小プール			親子水泳	幼児水泳A	幼児B/小学Ⅰ	幼児C/小学Ⅱ	幼児D/小中									

第2・第4土

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール	1レーン			一般水泳（初・中級）		小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳	団　体　貸　切							
	2レーン															
	3レーン															
	4レーン											一般（初級）				
	5レーン															
	6レーン															
	7レーン															
小プール			親子水泳	幼児水泳A	幼児B/小学Ⅰ	幼児C/小学Ⅱ	幼児D/小中				団　体　貸　切					

第3土

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30
大プール	1レーン			一般水泳（初・中級）		小学生水泳Ⅰ	小学生水泳Ⅱ	小・中学生水泳	団　体　貸　切			一般（初級）				
	2レーン															
	3レーン															
	4レーン															
	5レーン															
	6レーン															
	7レーン															
小プール			親子水泳	幼児水泳A	幼児B/小学Ⅰ	幼児C/小学Ⅱ	幼児D/小中									

日・祝

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30
大プール	1レーン														
	2レーン														
	3レーン														
	4レーン														
	5レーン														
	6レーン														
	7レーン														
小プール															

【プール営業終了時間】
月～土　22：30まで（更衣室利用時間含む）
※22：30までに更衣室から退室してください。
日・祝　21：30まで（更衣室利用時間含む）
※21：30までに更衣室から退室してください。
（最終受付は30分前までです）

・毎時50分から00分まで、10分間の休憩時間を設けております。休憩時間中はご遊泳いただけません。
・日曜・祝日はイベント等によりレーンの制限がある場合がございます。
・レーン設定は状況により急遽変更となる場合がございます。

令和7年4月1日現在

江戸川区スポーツセンター指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ

≪一般公開ご利用の方へ≫

（卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール）

スポーツウェアにお着替えを済ませ、
室内用シューズをお手元にご用意の上、
受付にお越しください。

■運動に適した服装をご着用してください 。
※「スーツ・学生服・Ｙシャツ・スカート・デニム素材・伸縮性の無い服装・通気性の無い服装・不衛生な服装でのご利用はできません。」

■室内用シューズが必ず必要です。
※「裸足や靴下でのご利用はできません。」

安心、安全にご利用いただくため、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

江戸川区スポーツセンター　大体育室・小体育室・卓球室・一般公開利用タイムテーブル

※大会等の開催により一般公開が中止になる場合がございます。別紙「一般公開中止のお知らせ」をご覧ください。　2024年5月　版

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日						日曜日/祝日	
										第1土曜日	第2土曜日	第3土曜日	第4土曜日	第5土曜日	土曜日		
	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	大体育室	卓球室	小体育室	小体育室					卓球室	小体育室	卓球室
9:00	9：00 ～ 13：00 バレーボール 1面		9：00 ～ 13：00 バドミントン 8面	9：00 ～ 13：00 卓球 8台	9：45 ～ 10：45 元気わくわく体操	9：00 ～ 13：00 卓球 8台		9：00 ～ 13：00 卓球 8台		9：00 ～ 13：00 バドミントン 4面	9：00 ～ 13：00 バドミントン 4面		9：00 ～ 13：00 バドミントン 4面	9：00 ～ 13：00 バドミントン 4面	9：00 ～ 13：00 卓球 8台	9：00 ～ 13：00 バドミントン 4面	9：00 ～ 13：00 卓球 8台
13:00	13:00 ～ 15:20 バレーボール 1面	13：00 ～ 18：00 卓球 8台	13：00 ～ 15：00 バドミントン 8面	13：00 ～ 18：00 卓球 8台		13：00 ～ 18：00 卓球 8台	13：00 ～ 15：40 バスケット ボール 2面 (高校生以上)	13：00 ～ 18：00 卓球 8台	13：00～ 18：00 卓球 12台	13：00 ～ 18：00 バドミントン 4面	13：00 ～ 18：00 バドミントン 4面	13：00 ～ 18：00 ゴール ボール	13：00 ～ 18：00 バドミントン 4面	13：00 ～ 18：00 バドミントン 4面	13：00 ～ 18：00 卓球 8台	13：00 ～ 18：00 バドミントン 4面	13：00 ～ 18：00 卓球 8台
15:30	15:30 ～ 18:00 バレーボール 1面		15：00 ～ 18：00 バドミントン 4面		16：00 ～ 17：00 小学生体操		15：50 ～ 17：50 バスケット ボール 2面 (小中学生)										
18:00	18:10 ～ 20:10 バレーボール 2面	18：00 ～ 22：30 卓球 8台	18：00 ～ 22：30 バドミントン 8面	18：00 ～ 22：30 卓球 8台	18：00 ～ 22：30 バドミントン 8面	18：00 ～ 22：30 卓球 8台	18：00 ～ 22：30 バスケット ボール 2面 (高校生以上) ※ゲーム時間 19:45頃～ 21:15頃 (1面のみ)	18：00 ～ 22：30 卓球 8台	18：00 ～ 22：30 卓球 12台	18：00 ～ 22：30 シッティング バレー ボール	18：00 ～ 22：30 車いす バスケット ボール	18：00 ～ 22：30 ブラインド サッカー	18：00 ～ 22：30 ゴール ボール	18：00 ～ 22：30 パラスポーツ	18：00 ～ 22：30 卓球 8台	18：00 ～ 21：30 バドミントン 4面	18：00 ～ 21：30 卓球 8台
20:30	20:30 ～ 22:30 バレーボール 2面																
22:00																	
30																	

①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。
・2階フロアーに男性、女性更衣室がございます。
・参加時はジャージ・トレーニングウエア等の運動に適した服装のみとさせていただきます。
・『室内シューズ』はお手元に持ち、外履きで２階総合受付にお越しください。
・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。 ※上記区分枠ごとに利用料金が発生いたします。
・2階『総合受付』前に設置してある券売機にて利用券をお買い求めください。

高校生以上	￥210
小中学生	￥50　（小中学生のみでのご利用は18：00までとなります。）
幼児	無料　（保護者の付き添いが必要となります。）

小体育室４Fランニング走路ご利用可能時間
上記一般公開時間はランニング走路がご利用いただけます。
金曜日　13:00～22：30　土・日曜日　一般公開時
※料金は他の一般公開と同じです。
※団体貸切利用、および大会・行事開催時はご利用できません。

ご利用手順

	卓球	バドミントン	バレーボール	バスケットボール	元気わくわく体操	小学生体操	ランニング走路	パラスポーツ
服装	・スポーツウェア　・室内用スポーツシューズ ・バレーボール、バスケットボールはボールが必要です。 ・バスケットボールは夜間ゲーム開催時間以外は個人練習のみとなります。 ・ラケット、ボール等、各種レンタル（有料）がございます。 ※スーツ・学生服・Yシャツ・スカート・デニム素材・伸縮性のない服装・通気性のない服装・不衛生な服装でのご利用はできません。 卓球・バドミントンは2名以上からご利用いただけます。					・動きやすい服装	・動きやすい服装 ・外履きのまま ご利用いただけます。	・スポーツウェア ・室内用スポーツシューズ
手順	先着順で案内致します。 ⇩ 開始時間前にお越しの場合は並んでお待ちください。開始時間30分程度前(午前の部は開館後）に整理券を配布し、記載されている番号順にお呼びして受付します。 ⇩ メンバー全員の服装と室内シューズの有無を確認させていただきます。 ⇩ 券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。 ⇩ 受付・移動時間を含めて1時間のご利用案内をさせていただきます。番号札を持って台・コートへご移動ください。 ⇩ 終了時間になりましたら番号札を持って受付にお越しください。		先着順で案内致します。 1区分バレーボールは1面40名、バスケットボールは80名までのご利用となります。 ⇩ 開始時間前にお越しの場合は並んでお待ちください。開始時間30分程度前（午前の部は開館後）に整理券を配布し、記載されている番号順にお呼びして受付します。 ⇩ 服装と室内シューズ・ボールの有無を確認させていただきます。 ⇩ 券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。 ⇩ コートへご移動ください。 ⇩ 終了時間になりましたら速やかにご退室ください。 ※バスケ夜間19:45頃～21:15頃はゲームを行います。（1面のみ）		券売機で購入したチケットを提出します。 ⇩ 利用券を受け取ります。 ⇩ 3階指導員に利用券の提示をお願いします。 ⇩ 体育館入口で室内シューズに履き替えてお待ちください。	券売機で購入したチケットを提出します。 ⇩ 利用券を受け取ります。 ⇩ 3階指導員に利用券の提示をお願いします。	券売機で購入したチケットを提出します。 ⇩ 利用券を受け取ります。 ⇩ 小体育室4Fをご利用ください。	パラスポーツ一般公開参加ご希望の方は 事前にスポーツセンターにご連絡下さい。 TEL　03-3675-3811
時間	初回1時間、延長30分毎に区分終了時刻まで		区分終了時刻まで		9:45~10:45	16:00~17:00	金曜日 13:00～22:30 土・日曜日 一般公開時	シッティングバレーボール（第1土曜日18時~） 車いすバスケットボール（第2土曜18時~） ゴールボール（第3土曜日13時~・第4土曜日18時~） ブラインドサッカー（第3土曜日18時~）

※大会等の開催により一般公開が中止になる場合がございます。別紙「一般公開中止のお知らせ」をご覧ください。

一般公開利用タイムテーブル　～スタジオ～

2025.4～

月曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 ヨガ 須貝　智子	×
10：25～11：15 ZUMBA DAN DAN	×
教　室	○
13：30～14：20 ハピネスエアロ 須貝　智子	○
教　室	×
教　室	×
教　室	×
18：30～19：15 ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ･ﾌｨｯﾄﾈｽ 瀬川　元弘	×
19：30～20：20 エンジョイエアロ 高木　優子	×
20：40～21：30 やさしいHOUSE DANCE KENICHI	×
	○

火曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 いきいき体操 滝口　まゆみ	×
10：25～11：15 ピラティス 柿澤　祐子	×
教　室	○
13：00～14：00 やさしいヨガ EMI	×
教　室	×
教　室	×
教　室	×
18：30～19：20 ZUMBA GOLD 豊田　洋子	×
19：35～20：25 ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ･ﾌｨｯﾄﾈｽ 瀬川　元弘	×
20：40～21：30 ビューティーヨガ 松岡　真理	×
	○

水曜日

スタジオ・教室	利用スペース	大体育室
9：20～10：10 エアロビクス初級 中村　優子	×	9：45～10：45 元気わくわく体操 倉治　久美子
10：25～11：15 エアロビクス中級 中村　優子	×	
教　室	○	教　室
13：00～14：00 ストレッチ＆ベリーダンス入門 NOARA	×	教　室
教　室	×	教　室
教　室	×	教　室
教　室	×	16：00～17：00 小学生体操
教　室	×	教　室
18：30～19：20 ヨガ AKKO	×	
19：35～20：25 40名 STEP 佐々木　清子	×	
20：40～21：30 ZUMBA DAN DAN	×	
	○	

木曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 元気UPエアロ 磯辺　伴子	×
10：25～11：15 40名 STEP 石黒　徹恵	×
教　室	○
13：30～14：20 健康のびのび体操 石黒　徹恵	×
教　室	×
教　室	×
教　室	×
18：30～19：10 はじめてフラ 黒相　由紀美	×
19：25～20：15 アロハフラ 黒相　由紀美	×
教　室	×
	○

金曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 ラテンエアロ 高木　優子	×
10：25～11：15 美容バレエ 鈴木　江梨子	×
教　室	×
13：00～14：30 やさしい太極拳 藤澤　徹	×
教　室	×
教　室	×
教　室	×
18：30～19：20 かんたんエアロ 高木　優子	×
19：35～20：25 40名 脂肪燃焼プログラム 豊田　洋子	×
20：40～21：30 ヨガ 新島　美香	×
	○

土曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 脂肪燃焼プログラム 豊田　洋子	×
10：25～11：15 ヨガ 大澤　梓	×
11：30～12：20 フリースタイルダンス KAORI	×
教　室	×
教　室	×
教　室	×
教　室	×
18：30～19：10 シェイプボディメイキング 笠原　敏晴	×
19：25～20：15 キックシェイプ 笠原　敏晴	×
教　室	×
	○

日曜日

スタジオ・教室	利用スペース
9：20～10：10 健康体操 山口　晃子	×
10：25～11：15 らくらくエアロ 高木　優子	×
13：30～14：30 障害者ダンス教室 ※第２のみ実施	○　ただし障がい者ダンス含む特別プログラム開催時は×
18：00～18：50 ヨガ 新島　美香	○

一般公開利用スペース早見表
○　⇒　全て使用可能
X　⇒　全て使用不可
⇒　室内シューズ必要

江戸川区スポーツセンター　一般公開（常時開催）教室

場所	曜日	時間			分	教室名	靴	運動強度	教室内容
みんなのスポーツルーム	月	9:20	～	10:10	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		10:25	～	11:15	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
		13:30	～	14:20	50	ハピネスエアロ	○	★★	初中級レベルのクラスです。様々な動きを楽しみましょう！
		18:30	～	19:15	45	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		19:30	～	20:20	50	エンジョイエアロ	○	★★★	中級レベルのクラスです。慣れている方向けにおススメです。
		20:40	～	21:30	50	やさしいHOUSE DANCE	○	★★	初心者向けのダンスで楽しくエクササイズします♪
	火	9:20	～	10:10	50	いきいき体操	×	★	健康維持・増進、肩・膝・腰痛などの予防と解消の簡単な全身運動です。初心者の方におすすめ！
		10:25	～	11:15	50	ピラティス	×	★★	呼吸法を重視し、均整のとれたボディラインをつくります。リラクゼーション効果もあり！
		13:00	～	14:00	60	やさしいヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		18:30	～	19:20	50	ZUMBA　GOLD	○	★★	ラテンや世界中の音楽とダンスを使ったダンスフィットネスです。シニアやダンス初心者向けのプログラムです。
		19:35	～	20:25	50	ボクシングフィットネス	○	★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		20:40	～	21:30	50	ビューティーヨガ	×	★★★	深い呼吸法と共にポージング。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！
	水	9:20	～	10:10	50	エアロビクス入門	○	★★	基礎からゆっくり行います、初めての方におすすめ！楽しく汗を流しましょう！
		10:30	～	11:15	45	エアロビクス初中級	○	★★★	エアロビクスに慣れてきて、更なる向上を目指す方におすすめ！
		13:00	～	14:00	60	ストレッチ＆ベリーダンス入門	×	★★	アラビアのダンスエクササイズ。ベリーとは『お腹』を意味し、シェイプアップ・体幹強化に効果あり。
		18:30	～	19:20	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		19:35	～	20:25	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		20:40	～	21:30	50	ZUMBA	○	★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
大体育室	水	9:45	～	10:45	60	元気わくわく体操	○	★★	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズしていきましょう！！
		16:00	～	17:00	60	小学生体操	×	★	跳び箱やマット、鉄棒の一般公開利用が可能です。監視員が安全に利用をサポートします。
みんなのスポーツルーム	木	9:20	～	10:10	50	元気UPエアロ	○	★★	エアロビクスと筋力トレーニングで元気UP！！
		10:25	～	11:15	50	STEP	○	★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		13:30	～	14:20	50	健康のびのび体操	×	★	柔軟体操やリズム運動で健康維持・増進を図ります。
		18:30	～	19:10	40	はじめてフラ	×	★	初級レベルのやさしいフラです。
		19:25	～	20:15	50	アロハフラ	×	★★	ハワイ・空・海・花・自然が好きな方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ！
	金	9:20	～	10:10	50	ラテンエアロ	○	★★	サルサなど小気味よいラテンの音楽でエアロビクスを行います。
		10:25	～	11:15	50	美容バレエ	×	★	バレエを通じて美しい姿勢、カラダのバランスを整えるエクササイズ。
		13:00	～	14:30	90	やさしい太極拳	×	★	ゆったりとした動きで呼吸を整え、体内の経路（気血）の流れを良くします。
		18:30	～	19:20	50	かんたんエアロ	○	★★	初級レベルのクラスです。初心者の方におススメです。
		19:35	～	20:25	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★★	台を使って有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
		20:40	～	21:30	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
	土	9:20	～	10:10	50	脂肪燃焼プログラム	○	★★	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
		10:25	～	11:15	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		11:30		12:20	50	フリースタイルダンス	○	★★	様々なジャンルの要素を取り入れ、楽しく踊ります♬
		18:30	～	19:10	40	シェイプボディメイキング	○	★★	お腹、下半身の脂肪燃焼を助けるスクワットで、楽しくリズミカルに体幹からダイエット！
		19:25	～	20:15	50	キックシェイプ	○	★★★	キックボクシングの動きで滝汗エクササイズ。体幹強化と心肺機能向上を目指します。
	日	9:20	～	10:10	50	健康体操	○	★	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズ！！
		10:25	～	11:15	50	らくらくエアロ	○	★★	初中級レベルのクラスです。様々な動きを楽しみましょう！
		18:00	～	18:50	50	ヨガ	×	★	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。

☆注意事項☆

・1階スタジオ開催教室は1階みんなのスポーツルーム受付、3階大体育室開催教室は2階受付へそれぞれ利用チケットをご提出ください。

・教室開始15分後からのご参加は、安全性に欠け、運動効果も十分に望めませんので、ご遠慮ください。

※「STEP」・「脂肪燃焼プログラム（金）」は定員40名です。（ステップ台を使用するプログラム）　※祝日は特別プログラムになります。

≪For Public Users≫

(table tennis, badminton, volleyball & basketball)

Please come to the reception desk after changing into your sportswear and having your indoor shoes ready.

■Please wear clothes suitable for exercise.

※「Suits, school uniforms, dress shirts, skirts, denim, non-stretchy clothing, non-breathable clothing, and unsanitary clothing are not permitted.」

■Indoor shoes are required!

※「Bare feet and socks are not allowed!」

We ask for your understanding and cooperation so that you can use our services SAFELY and SECURELY.

Edogawa Sports Center Main Gymnasium ・Small Gymnasium ・Table Tennis Room ・Public Use Timetable　*Public access may be canceled due to tournaments and other events. Please see the attached "Notice of Public Access Cancellation."　2024年5月 版

	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	Saturday						Sunday/Public Holidays	
										1st Saturday	2nd Saturday	3rd Saturday	4th Saturday	5th Saturday	All Saturdays		
	Main Gymnasium	Table Tennis Room	Main Gymnasium	Table Tennis Room	Main Gymnasium	Table Tennis Room	Main Gymnasium	Table Tennis Room	Small Gymnasium	Small Gymnasium					Table Tennis Room	Small Gymnasium	Table Tennis Room
9:00	9 : 00 ～ 13 : 00 Volleyball 1面		9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 8面	9 : 00 ～ 13 : 00 Table Tennis 8台	9 : 45 ～ 10 : 45 Genki Waku Waku Exercise	9 : 00 ～ 13 : 00 Table Tennis 8台		9 : 00 ～ 13 : 00 Table Tennis 8台		9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 4面	9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 4面		9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 4面	9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 4面	9 : 00 ～ 13 : 00 Table Tennis 8台	9 : 00 ～ 13 : 00 Badminton 4面	9 : 00 ～ 13 : 00 Table Tennis 8台
13:00	13:00 ～ 15:20 Volleyball 1面	13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台	13 : 00 ～ 15 : 00 Badminton 8面	13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台		13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台	13 : 00 ～ 15 : 40 Basketball 2面 (High school students and above)	13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台	13 : 00～ 18 : 00 Table Tennis 12台	13 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面	13 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面	13 : 00 ～ 18 : 00 Goalball	13 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面	13 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面	13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台	13 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面	13 : 00 ～ 18 : 00 Table Tennis 8台
15:00	15:30 ～ 18:00 Volleyball 1面		15 : 00 ～ 18 : 00 Badminton 4面		16 : 00 ～ 17 : 00 Elementary Gymnastics		15 : 50 ～ 17 : 50 Basketball 2面 (Elementary and junior high school students)										
18:00	18:10 ～ 20:10 Volleyball 2面	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 8台	18 : 00 ～ 22 : 30 Badminton 8面	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 8台	18 : 00 ～ 22 : 30 Badminton 8面	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 8台	18 : 00 ～ 22 : 30 Basketball 2面 (High school students and above) *Game time: 19:45 to 21:15	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 8台	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 12台	18 : 00 ～ 22 : 30 Sitting volleyball	18 : 00 ～ 22 : 30 Wheelchair Basketball	18 : 00 ～ 22 : 30 Blind Soccer	18 : 00 ～ 22 : 30 Goalball	18 : 00 ～ 22 : 30 Para Sports	18 : 00 ～ 22 : 30 Table Tennis 8台	18 : 00 ～ 21 : 30 Badminton 4面	18 : 00 ～ 21 : 30 Table Tennis 8台
22:00	20:30 ～ 22:30 Volleyball 2面																

① Change your clothes in the changing room.

・The men's and women's changing rooms on the second floor.
・Please only wear clothing suitable for exercise. (ex; training wear)
・ Bring your indoor shoes with you seperately to the 2nd flooer reception.
・Locker fee is 10 yen.

② Purchase a ticket. *Ticket prices are as below

・Please purchase a ticket at the machine located at the 2nd floor General Reception

High school students & Elementary & junior high	¥210
	¥50 (Use by elementary and junior high school students limited up to 6pm)
Infant	Free (Parental supervision required.)

Small Gymnasium 4F running track available times

The running track will be available during the public opening hours listed above.

Friday 13:00-22:30; Saturday & Sunday open to the public

*The fee is the same as other public events.

*Not available for private group bookings or when tournaments or events are being held.

Instructions for use

	Table Tennis	Badminton	Volleyball	Basketball	Elderly People Exercise (Genki Waku Waku)	Elementary Students Gymnastics	Running Track	Para Sports
Wear	・Sportswear ・Indoor sports shoes ・Balls are required for volleyball and basketball. ・Basketball is only available for individual practice outside of night game hours. ・Various equipment such as rackets and balls are available to rent (for a fee). *Suits, school uniforms, dress shirts, skirts, denim, non-stretchy clothing, non-breathable clothing, and unhygienic clothing are not permitted. Table tennis and badminton can be played with two or more people.					・Clothes that are easy to move in	・Sportswear ・Outdoor shoes	・Sportswear ・Indoor sports shoes
Protocol	We will attend to you on a first-come, first-served basis. ⇩ If you arrive before the start time, please wait in line. Numbered tickets will be distributed about 30 minutes before the start time (after the morning session opens), and you will be called in the order of the numbers written on them to check in. ⇩ We will check that all members are dressed appropriately and that they have their indoor shoes. ⇩ Please pass the ticket purchased from the ticket machine to the receptionist. ⇩ You will be guided to use the facility for one hour, including reception and travel time. Please take your numbered ticket with you and move to the table or court. ⇩ When the time has finished, please come to reception with your numbered ticket.		We will attend to you on a first-come, first-served basis. For volleyball, up to 40 people can use one court, and for basketball, up to 80 people can use one court. ⇩ If you arrive before the start time, please wait in line. Numbered tickets will be distributed about 30 minutes before the start time (after the facility opens for the morning session), and you will be called in the order of the numbers written on them. ⇩ We will check your attire and whether you have indoor shoes and balls. ⇩ Please present the ticket purchased from the ticket machine. ⇩ Proceed to the court. ⇩ Please leave the court promptly when the time has finished. *Basketball games will be held at night from around 19:45 to 21:15 (only one court will be used)		Present the ticket purchased from the ticket machine. ⇩ Receive your voucher. ⇩ Present your voucher to the instructor on the 3rd floor. ⇩ Change into indoor shoes at the gym entrance and wait to be called in.	Present the ticket purchased from the ticket machine. ⇩ Receive your receipt. ⇩ Please present your receipt to the instructor on the 3rd floor.	Present the ticket purchased from the ticket machine. ⇩ Receive your receipt. ⇩ Please use the small gymnasium on the 4th floor.	If you would like to participate in the public parasports event, please contact the sports center in advance. TEL: 03-3675-3811
Time	One hour of play at first, followed by 30 minutes extension according to availability of court until end of time.		Until the end time		9:45~10:45	16:00~17:00	Friday 13:00～22:30 Saturday/Sunday When open to the public	Sitting Volleyball (1st Saturday from 6pm) Wheelchair basketball (2nd Saturday from 6pm) Goalball (3rd Saturday from 13:00, 4th Saturday from 18:00) Blind Soccer (3rd Saturday from 6pm)

*Public use may be canceled due to tournaments, etc. Please see the attached “Notice of Cancellation of Public Opening”.

Public Use Timetable ~studio~

2025.4～

MONDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 YOGA 須貝　智子	×
10：25～11：15 ZUMBA DAN DAN	×
CLASS	○
13：30～14：20 Happiness Aero 須貝　智子	○
CLASS	×
CLASS	×
CLASS	×
18：30～19：15 BOXING FITNESS 瀬川　元弘	×
19：30～20：20 Enjoy Aero 高木　優子	×
20：40～21：30 YASASII HOUSE DANCE KENICHI	○

TUESDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 IKI IKI EXERCISE 滝口　まゆみ	×
10：25～11：15 Pilates 柿澤　祐子	○
13：00～14：00 Easy YOGA EMI	×
CLASS	×
CLASS	×
18：30～19：20 ZUMBA GOLD 豊田　洋子	×
19：35～20：25 BOXING FITNESS 瀬川　元弘	×
20：40～21：30 BIYOU YOGA 松岡　真理	○

WEDNESDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space	Main Gymnasium
9：20～10：10 Beginner Aerobics 中村　優子	×	9：45～10：45 GENKI WAKUWAKU EXERCISE 倉治　久美子
10：25～11：15 Moderate Aerobics 中村　優子	×	
教　室	○	CLASS
13：00～14：00 BerryDance＆Stretching NOARA	×	CLASS
CLASS	×	CLASS
CLASS	×	16：00～17：00 Elementary School Students Gymnatics
CLASS	×	CLASS
18：30～19：20 YOGA AKKO	×	
19：35～20：25 40名 STEP 佐々木　清子	×	
20：40～21：30 ZUMBA DAN DAN	○	

THURSDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 Genki Up Aero 磯辺　伴子	×
10：25～11：15 40名 STEP 石黒　繊恵	×
CLASS	○
13：30～14：20 KENKOU EXERCISE 石黒　繊恵	×
CLASS	×
CLASS	×
CLASS	×
18：30～19：10 Beginner HulaDance 黒相　由紀美	×
19：25～20：15 Aloha HulaDance 黒相　由紀美	×
CLASS	○

FRIDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 Latin Aero 高木　優子	×
10：25～11：15 BIYOU Ballet 鈴木　江梨子	×
CLASS	○
13：00～14：30 Easy Tai chi 藤澤　徹	×
CLASS	×
CLASS	×
CLASS	×
18：30～19：20 Easy Aero 高木　優子	×
19：35～20：25 40名 Fat Burning Program 豊田　洋子	×
20：40～21：30 YOGA 新島　美香	○

SATURDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 Fat Burning Program 豊田　洋子	×
10：25～11：15 YOGA 大澤　梓	×
11：30～12：20 Free Style Dance KAORI	○
CLASS	×
CLASS	×
CLASS	×
CLASS	×
18：30～19：10 Body Shaping Ex 笠原　敏晴	×
19：25～20：15 Kick shape 笠原　敏晴	×
CLASS	○

SUNDAY

STUDIO/CLASSROOM	Available space
9：20～10：10 KENKOU Exercise 山口　晃子	×
10：25～11：15 RAKU RAKU Aero 高木　優子	×
13：30～14：30 Dance Class for peopledisabilities *Every 2nd Sunday	○ *except when holding special program including dance for people with disabilities.
18：00～18：50 YOGA 新島　美香	○
	○

Public Use Available Space Reference

○ ⇒ Available

× ⇒ Unavailable

⇒ Indoor Shoes Required

Edogawa Sports Center Public Use (regularly held) Classes

PLACE	DAY	TIME			MINS	CLASS NAME	SHOES	DIFFICULTY	CLASS CONTENTS
SPORTS ROOM	MON	9:20	～	10:10	50	YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.
		10:25	～	11:15	50	ZUMBA	○	★★★	Enjoy a dance steps to music from all over the world in a party-like class.
		13:30	～	14:20	50	HAPINESS AERO	○	★★	Beginner/intermediate level aerobics class. Come and enjoy the various movements!
		18:30	～	19:15	45	BOXING FITNESS	○	★★★	Uses boxing and kicking movements as a form of aerobic exercise for fitness.
		19:30	～	20:20	50	ENJOY AERO	○	★★★	Intermediate level aerobics class recommended for those who are already familiar with it.
		20:40	～	21:30	50	YASASHII HOUSE DANCE	○	★★	Fun dance exercise for beginners!
	TUES	9:20	～	10:10	50	IKI IKI EXERCISE	×	★	Simple whole-body exercise that helps maintain and improve your health, prevents and relieves shoulder, knee, and back pain. Recommended for beginners!
		10:25	～	11:15	50	PILATES	×	★★	Emphasises on breathing techniques to create a well-balanced body line and to relax your body.
		13:00	～	14:00	60	YASASHII YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.
		18:30	～	19:20	50	ZUMBA GOLD	○	★★	Dance fitness using Latin and world music and dance. Program suitable for seniors and beginners.
		19:35	～	20:25	50	BOXING FITNESS	○	★★★	Uses boxing and kicking movements as a form of aerobic exercise for fitness.
		20:40	～	21:30	50	BEAUTY YOGA	×	★★★	Posing with deep breathing techniques. Effective for reducing body fat and preventing metabolic syndrome in men too!
	WED	9:20	～	10:10	50	BEGINNER AEROBICS	○	★★	Recommended for beginners! Have fun and work up a good sweat!
		10:30	～	11:15	45	INTERMEDIATE AEROBICS	○	★★★	Recommended for those who are getting used to aerobics and want to improve even further!
		13:00	～	14:00	60	STRETCHING & BELLY DANCE INTRO	×	★★	Arabian dance exercise. Belly means "stomach" and is effective for shaping up and strengthening the core.
		18:30	～	19:20	50	YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.
		19:35	～	20:25	50	STEP	○	★★★	Step-up exercise using step platforms. Improve your physical strength while having fun.
		20:40	～	21:30	50	ZUMBA	○	★★★	Enjoy a dance steps to music from all over the world in a party-like class.
MAIN GYMNASIUM	WED	9:45	～	10:45	60	GENKI WAKU WAKU EXERCISE	○	★★	Incorporate walking and rhythmic exercise into your exercise routine and have fun!
		16:00	～	17:00	60	lementary School Students gymnastic	×	★	Vaulting boxes, mats and horizontal bars are open to the public. Teachers will be there to ensure their safety.
SPORTSROOM	THURS	9:20	～	10:10	50	GENKI UP AERO	○	★★	Improve your energy with aerobics and strength training!
		10:25	～	11:15	50	STEP	○	★★★	Step-up exercise using step platforms. Improve your physical strength while having fun.
		13:30	～	14:20	50	KENKOU NOBI NOBI EXERCISE	×	★	Maintain and improve health through flexibility exercises and rhythmic exercise.
		18:30	～	19:10	40	BEGINNER HULA DANCE	×	★	Easy hula for beginners.
		19:25	～	20:15	50	ALOHA HULA	×	★★	If you love Hawaii, the sky, the sea, flowers, and nature, come dance with a smile and refresh your mind and body!
	FRI	9:20	～	10:10	50	LATIN AERO	○	★★	Aerobics performed to lively Latin and Salsa music.
		10:25	～	11:15	50	BIYOU BALLET	×	★	Exercises to improve your posture and balance your body through ballet.
		13:00	～	14:30	90	EASY TAI CHI	×	★	Use gentle movements to regulate breathing and improve the flow of energy and blood in the body.
		18:30	～	19:20	50	KANTAN AERO	○	★★	Beginner level aerobics.
		19:35	～	20:25	50	FAT BURNING PROGRAM	○	★★★	Work up a sweat with aerobic exercise and strength training on the step platform.
		20:40	～	21:30	50	YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.
	SAT	9:20	～	10:10	50	FAT BURNING PROGRAM	○	★★	Work up a sweat with some simple cardio and strength training.
		10:25	～	11:15	50	YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.
		11:30		12:20	50	FREESTYLE DANCE	○	★★	We incorporate elements of various dance genres and dance with fun.
		18:30	～	19:10	40	BODY SHAPING EXERCISE	○	★★	Using bodyweight squats in a fun and rhythmic way to help burn fat in your stomach and lower body, to start losing weight from your core!
		19:25	～	20:15	50	KICK SHAPE	○	★★★	A kickboxing workout that will make you sweat like crazy. Strengthen your core and improve your cardiopulmonary function.
	SUN	9:20	～	10:10	50	KENKOU EXERCISE	○	★	Fun walking and rhythmic exercise!
		10:25	～	11:15	50	RAKU RAKU AERO	○	★★	Beginner/intermediate level aerobics class. Come and enjoy the various movements!
		18:00	～	18:50	50	YOGA	×	★	Beginner friendly. Natural breathing and easy poses to help train all parts of your body.

☆ATTENTION☆

・For classes held in the studio on the 1st floor, please present your ticket at the reception in the Sports Room on the 1st floor. For classes held in the Large Gymnasium on the 3rd floor, please present your ticket the reception on the 2nd floor.

・Please refrain from joining 15 minutes after the start of the class as this is unsafe and you will not be able to fully benefit from the exercise.

※「The "STEP" and "Fat Burning Program (Friday)" have a capacity of 40 people. (Programs that use a step platform) ※Special programs are available on public holidays.