

スポーツセンター 使用料改定について

令和**8**年**4**月**1**日から

- 一般公開使用料は **230円**になります。
- 一般公開回数券は **1,150円**になります。
 - ・230円券6枚綴り
 - ・旧回数券(210円)の場合、20円の差額チケットをご購入ください。

※小・中学生料金の変更はありません。



- 団体貸切使用料は概ね**10%**引き上げます。
 - ・令和8年3月31日までの予約・承認分 ⇒ 旧料金
 - ・令和8年4月1日以降の予約・承認分 ⇒ **新料金**

利用者の皆さまにはご負担をおかけいたしますが、ご理解をお願いいたします

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

歩行専用

※高校生以上

25m完泳

※完泳必須

中速ペース

※あくまでも優先

高速ペース

※あくまでも優先

遊泳

※歩行も可

| | | 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 | |
|---|------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|---------|---------|-----------|----------|-------------|--------------|-------------|-------|-------|--|
| 月 | 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) | | | |
| | | 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 | | | | 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 | 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 | | | | |
| | | 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 | 幼児水泳 B | 幼児水泳 C | 小学生水泳 II | 小・中学生水泳 | | | | | | |
| 水 | 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 | | 障がい者専用 | 団体貸切 | | | |
| | | 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 | | | | |
| 木 | 大プール | 1レーン | 団体貸切 | 団体貸切 | 団体貸切 | | | | | 喘息児 風の子水泳 | 団体貸切 | | | | | | |
| | | 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 | | | | 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 | 大プール | 1レーン | 団体貸切 | | | 一般水泳 (初・中級) | | | | | | | 健康水中 ウォーキング | | | | |
| | | 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 | | | | 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 | | | | | | |

| | | 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 |
|------------|------|------|-------|-------|----------------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 第1・第5 士 | 大プール | 1レーン | | | 一般水泳 (初・中級) | 小中学生水泳 | 小学生水泳Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | | | | | 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 | | 幼児水泳A | 親子水泳 | 幼児水泳B | 幼児水泳C | 幼児D/小学Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | | | | | | | | |

| | | 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 |
|------------|------|------|-------|-------|----------------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 第2・第4 士 | 大プール | 1レーン | | | 一般水泳 (初・中級) | 小中学生水泳 | 小学生水泳Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | 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 | | 幼児水泳A | 親子水泳 | 幼児水泳B | 幼児水泳C | 幼児D/小学Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | 団体貸切 | | | | | | | |

| | | 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 |
|---------|------|------|-------|-------|----------------|--------|---------|--------|-----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 第3 士 | 大プール | 1レーン | | | 一般水泳 (初・中級) | 小中学生水泳 | 小学生水泳Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | パラスポーツクラブ | | | | 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 | | 幼児水泳A | 親子水泳 | 幼児水泳B | 幼児水泳C | 幼児D/小学Ⅱ | 小学生水泳Ⅰ | | | | | | | | |

| | | 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 |
|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日・祝 | 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。
- ・ レーン設定は、イベント開催や利用状況等により急遽変更となる場合がございますので、予めご了承ください。
- ・ ご利用者様同士、譲り合いの上でご利用いただきます様よろしくお願いたします。

令和8年1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

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**までのご利用をお願いします。
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・その他水泳に必要なのないもの**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。

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。



《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 | | |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 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 | 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 | 小体育室 | 卓球室 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:00 ～ 13:00 | | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 | 9:45 ～ 10:45 元氣わわく体操 | 9:00 ～ 13:00 | | 9:00 ～ 13:00 | | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 | | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 | 9:00 ～ 13:00 |
| 11:00 | バレーボール 1面 | | バドミントン 8面 | 卓球 8台 | | 卓球 8台 | | 卓球 8台 | | バドミントン 4面 | バドミントン 4面 | | バドミントン 4面 | バドミントン 4面 | 卓球 8台 | バドミントン 4面 | 卓球 8台 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00 ～ 15:20 | | 13:00 ～ 15:00 | | | | 13:00 ～ 15:40 | | | 13:00 ～ 18:00 | | | | | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 |
| 14:00 | バレーボール 1面 | 13:00 ～ 18:00 | バドミントン 8面 | 13:00 ～ 18:00 | | 13:00 ～ 18:00 | バスケット ボール 2面 (高校生以上) | 13:00 ～ 18:00 | | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 | | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 | 13:00 ～ 18:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | 13:00～ 卓球 12台 | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:30 ～ 18:00 | 卓球 8台 | 15:00 ～ 18:00 | 卓球 8台 | 16:00 ～ 17:00 小学生体操 | 卓球 8台 | 15:50 ～ 17:50 | 卓球 8台 | | バドミントン 4面 | バドミントン 4面 | | バドミントン 4面 | バドミントン 4面 | 卓球 8台 | バドミントン 4面 | 卓球 8台 |
| 17:00 | バレーボール 1面 | | バドミントン 4面 | | | | バスケット ボール 2面 (小中学生) | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:10 ～ 20:10 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | バスケット ボール 2面 (高校生以上) | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 21:30 | 18:00 ～ 21:30 |
| 20:00 | バレーボール 2面 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30 ～ 22:30 | 卓球 8台 | バドミントン 8面 | 卓球 8台 | バドミントン 8面 | 卓球 8台 | ※ゲーム時間 19:45頃～ 21:15頃 (1面のみ) | 卓球 8台 | | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | | 18:00 ～ 22:30 | 18:00 ～ 22:30 | 卓球 8台 | バドミントン 4面 | 卓球 8台 |
| 22:00 | バレーボール 2面 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

①更衣室に到着替え・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・トレーニングウェ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円が必要です。

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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装 | <ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装 ・外履きのままご利用いただけます。 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツウェア ・室内用スポーツシューズ |
| 手順 | <p style="text-align: center;">先着順で案内致します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> | <p style="text-align: center;">先着順で案内致します。</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>券売機で購入したチケットのご提出をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>コートへご移動ください。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>終了時間になりましたら速やかにご退室ください。</p> <p style="text-align: center;">※バスケ夜間19:45頃～21:15頃はゲームを行います。(1面のみ)</p> | <p>券売機で購入したチケットを提出します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>利用券を受け取ります。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>3階指導員に利用券の提示をお願いします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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。</p> | <p>券売機で購入したチケットを提出します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>利用券を受け取ります。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>3階指導員に利用券の提示をお願いします。</p> | <p>券売機で購入したチケットを提出します。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>利用券を受け取ります。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>小体育室4Fをご利用ください。</p> | <p>パラスポーツ一般公開参加ご希望の方は</p> <p><u>事前にスポーツセンターにご連絡下さい。</u></p> <p>TEL 03-3675-3811</p> | | |
| 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土曜日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 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | |
|---|--------|---------------------------------------|--------|--|--------|----------------------------------|----------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|
| スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | 大体育室 | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース |
| 9:20~10:10 ヨガ 須貝 智子 | | 9:20~10:10 いきいき体操 滝口 まゆみ | | 9:20~10:10 エアロピクス初級 中村 優子 | | 9:45~10:45 元氣わくわく体操 倉治 久美子 | 9:20~10:10 元氣UPエアロ 瀧辺 律子 | | 9:20~10:10 ラテンエアロ 高木 優子 | | 9:20~10:10 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子 | | 9:20~10:10 健康体操 山口 晃子 | |
| 10:25~11:15 ZUMBA DAN DAN | × | 10:25~11:15 ピラティス 柿澤 祐子 | × | 10:25~11:15 エアロピクス中級 中村 優子 | | | 10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵 | × | 10:25~11:15 美容バレエ 鈴木 江梨子 | | 10:25~11:15 ヨガ 大澤 梓 | × | 10:25~11:15 らくらくエアロ 高木 優子 | × |
| 教室 | | | ○ | 教室 | | 教室 | 教室 | | 教室 | | 11:30~12:20 フリースタイルダンス KAORI | | | ○ |
| 13:30~14:20 ハピネスエアロ 須貝 智子 | | 13:00~14:00 やさしいヨガ EMI | | 13:00~14:00 ストレッチ& ベリーダンス入門 NOARA | | | 13:30~14:20 健康のびのび体操 石黒 織恵 | | 13:00~14:30 やさしい太極拳 藤澤 徹 | | 教室 | | 13:30~14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施 | |
| 教室 | | 教室 | | 教室 | × | 教室 | 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 | | 教室 | | | |
| 教室 | × | 教室 | × | 教室 | | | 教室 | × | 教室 | | 教室 | | | |
| 18:30~19:15 ★クッキング・フィットネス 瀬川 元弘 | | 18:30~19:20 ZUMBA GOLD 豊田 洋子 | | 18:30~19:20 ヨガ AKKO | | | 18:30~19:10 はじめてフラ 黒相 由紀美 | | 18:30~19:20 かんたんエアロ 高木 優子 | | 18:30~19:10 シェイプボディメイキング 笠原 敏晴 | | 18:00~18:50 ヨガ 新島 美香 | |
| 19:30~20:20 エンジョイエアロ 高木 優子 | | 19:35~20:25 ★クッキング・フィットネス 瀬川 元弘 | | 19:35~20:25 40名 STEP 佐々木 清子 | | | 19:25~20:15 アロハフラ 黒相 由紀美 | | 19:35~20:25 40名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子 | | 19:25~20:15 キックシェイプ 笠原 敏晴 | | | ○ |
| 20:40~21:30 やさしいHOUSE DANCE KENICHI | | 20:40~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理 | | 20:40~21:30 ZUMBA DAN DAN | | | 教室 | | 20:40~21:30 ヨガ 新島 美香 | | 教室 | | | |
| | ○ | | ○ | | ○ | | | ○ | | ○ | | ○ | | |

ただし障がい者ダンス含む特別プログラム開催時は×

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

一般公開利用タイムテーブル ～スタジオ(2026年4月以降)～

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | |
|---|--------|---------------------------------------|--------|--|--------|----------------------|----------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|
| スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | 大体育室 | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース | スタジオ・教室 | 利用スペース |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:20~10:10 ヨガ 新井 礼香 | | 9:20~10:10 いきいき体操 石黒 織恵 | × | 9:20~10:10 エアロピクス初級 田澤 修平 | | | 9:20~10:10 元気UPエアロ 瀧辺 律子 | | 9:20~10:10 ラテンエアロ 高木 優子 | | 9:20~10:10 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子 | | 9:20~10:10 健康体操 TAKA | × |
| 10:25~11:15 ZUMBA DAN DAN | × | 10:25~11:15 ピラティス 袴澤 祐子 | | 10:25~11:15 オリジナルエアロ 田澤 修平 | | | 10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵 | × | 10:25~11:15 美容バレエ 鈴木 江梨子 | | 10:25~11:15 ヨガ 大澤 梓 | × | 10:25~11:15 らくらくエアロ 高木 優子 | |
| 教室 | | | ○ | 教室 | | 教室 | 教室 | 教室 | 教室 | | 11:30~12:20 フリースタイルダンス KAORI | | | ○ |
| | ○ | | | | | 教室 | | | | | | | | |
| 13:30~14:20 エアロピクス初級 新井 礼香 | | 13:00~14:00 やさしいヨガ EMI | | 13:00~14:00 ストレッチ& ベリーダンス入門 NOARA | | 教室 | 13:30~14:20 健康のびのび体操 石黒 織恵 | | 13:15~14:45 やさしい太極拳 藤澤 徹 | | 教室 | | 13:30~14:30 障害者ダンス教室 ※第2のみ実施 | |
| 教室 | | 教室 | | 教室 | × | 教室 | 教室 | 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 | 教室 | | 教室 | | | |
| 教室 | × | 教室 | × | 教室 | | | | 教室 | 教室 | × | 教室 | | | |
| 18:30~19:15 ★クッキング・フィットネス 瀬川 元弘 | | 18:30~19:20 ZUMBA GOLD 豊田 洋子 | | 18:30~19:20 ヨガ ANKO | | 教室 | 18:30~19:10 はじめてフラ 黒相 由紀美 | | 18:30~19:20 かんたんエアロ 高木 優子 | | 18:30~19:10 シェイプボディメイキング 笠原 敏晴 | | 18:00~18:50 ヨガ 新島 美香 | |
| 19:30~20:20 エンジョイエアロ 高木 優子 | | 19:35~20:25 ★クッキング・フィットネス 瀬川 元弘 | | 19:35~20:25 40名 I70&ヨガ'イコング' 佐々木 清子 | | | 19:25~20:15 アロハフラ 黒相 由紀美 | | 19:35~20:25 40名 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子 | | 19:25~20:15 キックシェイプ 笠原 敏晴 | | | ○ |
| 20:40~21:30 やさしいHOUSE DANCE KENICHI | | 20:40~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理 | | 20:40~21:30 ZUMBA DAN DAN | | | 教室 | | 20:40~21:30 ヨガ 新島 美香 | | 教室 | | | |
| | ○ | | ○ | | ○ | | | ○ | | ○ | | ○ | | |

一般公開利用スペース早見表
 ○ ⇒ 全て使用可能
 × ⇒ 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 | ハビネスエアロ | ○ | ★★ | 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 | エアロビクス初級 | ○ | ★★ | 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！ |
| | | 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ズ。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！ |
| | 水 | 9:20 ~ 10:10 | 50 | エアロビクス初級 | ○ | ★★ | 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 | オリジナルエアロ | ○ | ★★★ | エアロビクスに少し慣れてきた方におススメのクラスです。 |
| 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 | エアロ&コアエクササイズ | ○ | ★★ | 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、全身を効率よく動かすクラスです。 | |
| 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。 |
| | | 13:15 ~ 14:45 | 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、ご注意ください。

※「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**.

| | Monday | | Tuesday | | Wednesday | | Thursday | | Friday | Saturday | | | | | Sunday/Public Holidays | | |
|-------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| | Main Gymnasium | Table Tennis Room | Main Gymnasium | Table Tennis Room | Main Gymnasium | Table Tennis Room | Main Gymnasium | Table Tennis Room | Small Gymnasium | 1st Saturday | 2nd Saturday | 3rd Saturday | 4th Saturday | 5th Saturday | All Saturdays | Small Gymnasium | Table Tennis Room |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 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 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ~ 18:00 Table Tennis 12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 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:30 ~ 18:00 Volleyball 1面 | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8台 | 15:00 ~ 18:00 Badminton 4面 | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8台 | 16:00 ~ 17:00 Elementary Gymnastics | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8台 | | 15:50 ~ 17:50 Basketball 2面 (Elementary and junior high school students) | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8台 | 18:00 ~ 22:30 Badminton 4面 | 18:00 ~ 22:30 Badminton 4面 | 18:00 ~ 22:30 Goalball | 18:00 ~ 22:30 Badminton 4面 | 18:00 ~ 22:30 Badminton 4面 | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8台 | 18:00 ~ 21:30 Badminton 4面 | 18:00 ~ 21:30 Table Tennis 8台 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 18:00 ~ 22:30 Table Tennis 8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 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30 ~ 22:30 Volleyball 2面 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 separately to the 2nd floor 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 Infant

¥ 210

¥ 50 (Use by elementary and junior high school students limited up to 6pm)

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 | <ul style="list-style-type: none"> ·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). <p style="font-size: small;">*Suits, school uniforms, dress shirts, skirts, denim, non-stretchy clothing, non-breathable clothing, and unhygienic clothing are not permitted.</p> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">Table tennis and badminton can be played with two or more people.</p> | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ·Clothes that are easy to move in | <ul style="list-style-type: none"> ·Sportswear ·Outdoor shoes | <ul style="list-style-type: none"> ·Sportswear ·Indoor sports shoes |
| Protocol | <p>We will attend to you on a first-come, first-served basis.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>We will check that all members are dressed appropriately and that they have their indoor shoes.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Please pass the ticket purchased from the ticket machine to the receptionist.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>When the time has finished, please come to reception with your numbered ticket.</p> | <p>We will attend to you on a first-come, first-served basis.</p> <p>For volleyball, up to 40 people can use one court, and for basketball, up to 80 people can use one court.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>If you arrive before the start time, please wait in line.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>We will check your attire and whether you have indoor shoes and balls.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Please present the ticket purchased from the ticket machine.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Proceed to the court.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Please leave the court promptly when the time has finished.</p> <p style="font-size: small;">*Basketball games will be held at night from around 19:45 to 21:15 (only one court will be used)</p> | <p>Present the ticket purchased from the ticket machine.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Receive your voucher.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Present your voucher to the instructor on the 3rd floor.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Change into indoor shoes at the gym entrance and wait to be called in.</p> | <p>Present the ticket purchased from the ticket machine.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Receive your receipt.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Please present your receipt to the instructor on the 3rd floor.</p> | <p>Present the ticket purchased from the ticket machine.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Receive your receipt.</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Please use the small gymnasium on the 4th floor.</p> | <p>If you would like to participate in the public parasports event, please contact the sports center in advance.</p> <p style="text-align: right; font-weight: bold;">TEL: 03-3675-3811</p> | | |
| 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 | | TUESDAY | | WEDNESDAY | | THURSDAY | | FRIDAY | | SATURDAY | | SUNDAY | | |
|-------|---|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|--|---|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|
| | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | Main Gymnasium | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 9:20~10:10 YOGA 須貝 智子 | | 9:20~10:10 IKI IKI EXERCISE 滝口 まゆみ | | 9:20~10:10 Beginner Aerobics 中村 優子 | | | 9:20~10:10 Genki Up Aero 磯辺 律子 | | 9:20~10:10 Latin Aero 高木 優子 | | 9:20~10:10 Fat Burning Program 豊田 洋子 | | 9:20~10:10 KENKOU Exercise 山口 晃子 | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | 9:45~10:45 GENKI WAKUWAKU EXERCISE 倉治 久美子 | | | | | | | | |
| 15 | | | | X | | | | | | | | | | | X |
| 30 | 10:25~11:15 ZUMBA DAN DAN | X | 10:25~11:15 Pilates 柿澤 祐子 | | 10:25~11:15 Moderate Aerobics 中村 優子 | | | 10:25~11:15 40名 STEP 石黒 繪恵 | X | 10:25~11:15 BIYOU Ballet 鈴木 江梨子 | | 10:25~11:15 YOGA 大澤 梓 | X | 10:25~11:15 RAKU RAKU Aero 高木 優子 | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | CLASS | | | | 教室 | | CLASS | CLASS | | CLASS | | 11:30~12:20 Free Style Dance KAORI | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 13:30~14:20 Happiness Aero 須貝 智子 | | 13:00~14:00 Easy YOGA EMI | | 13:00~14:00 BerryDance & Stretching NOARA | | CLASS | 13:30~14:20 KENKOU EXERCISE 石黒 繪恵 | | 13:00~14:30 Easy Tai chi 藤澤 徹 | | CLASS | | 13:30~14:30 Dance Class for people with disabilities *Every 2nd Sunday | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | CLASS | | CLASS | | CLASS | | 16:00~17:00 Elementary School Students Gymnastics | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | CLASS | | CLASS | | CLASS | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 18:30~19:15 BOXING FITNESS 瀬川 元弘 | | 18:30~19:20 ZUMBA GOLD 豊田 洋子 | | 18:30~19:20 YOGA AKKO | | | 18:30~19:10 Beginner HulaDance 黒相 由紀美 | | 18:30~19:20 Easy Aero 高木 優子 | | 18:30~19:10 Body Shaping Ex 笠原 敏晴 | | 18:00~18:50 YOGA 新島 美香 | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 19:30~20:20 Enjoy Aero 高木 優子 | | 19:35~20:25 BOXING FITNESS 瀬川 元弘 | | 19:35~20:25 40名 STEP 佐々木 清子 | | | 19:25~20:15 Aloha HulaDance 黒相 由紀美 | | 19:35~20:25 40名 Fat Burning Program 豊田 洋子 | | 19:25~20:15 Kick shape 笠原 敏晴 | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:40~21:30 YASASII HOUSE DANCE KENICHI | | 20:40~21:30 BIYOU YOGA 松岡 真理 | | 20:40~21:30 ZUMBA DAN DAN | | | CLASS | | 20:40~21:30 YOGA 新島 美香 | | CLASS | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | |

Public Use Available Space Reference

- ⇒ Available
- X ⇒ Unavailable
- 👟 ⇒ Indoor Shoes Required

○ *except when hold inspection program including dance for people with disabilities.

Public Use Timetable ~studio(Since 2026.4~)

| | MONDAY | | TUESDAY | | WEDNESDAY | | THURSDAY | | FRIDAY | | SATURDAY | | SUNDAY | | |
|-------|---------------------------------|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|--|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------|--|-----------------|--|-----------------|
| | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | Main Gymnasium | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space | STUDIO/CLASSROOM | Available space |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | 9:20~10:10 YOGA 新井 礼香 | | 9:20~10:10 IKI IKI EXERCISE 石黒 織恵 | | 9:20~10:10 Beginner Aerobics 田澤 修平 | | | 9:20~10:10 Genki Up Aero 磯辺 律子 | | 9:20~10:10 Latin Aero 高木 優子 | | 9:20~10:10 Fat Burning Program 豊田 洋子 | | 9:20~10:10 KENKOU Exercise TAKA | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:25~11:15 ZUMBA DAN DAN | × | 10:25~11:15 Pilates 柿澤 祐子 | × | 10:25~11:15 Original Aerobics 田澤 修平 | | 9:45~10:45 GENKI WAKUWAKU EXERCISE 倉治 久美子 | 10:25~11:15 40名 STEP 石黒 織恵 | × | 10:25~11:15 BIYOU Ballet 鈴木 江梨子 | | 10:25~11:15 YOGA 大澤 梓 | × | 10:25~11:15 RAKU RAKU Aero 高木 優子 | × |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | |

○ *except when hold inspection program including dance for people with disabilities.

| 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 | BEGINNER AEROBICS | ○ | ★★ | Recommended for beginners! Have fun and work up a good sweat! | |
| | | | 20:40 | ~ | 21:30 | 50 | YASASII HOUSE DANCE | ○ | ★★ | Fun dance exercise for beginners! |
| | TUES | 9:20 | ~ | 10:10 | 50 | IKI IKI EXECISE | × | ★ | Easy full-body exercise for health and pain relief—great 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 | YASASII 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 | × | ★★★ | Deep breathing poses reduce fat and prevent metabolic syndrome. |
| | WED | 9:20 | ~ | 10:10 | 50 | BEGINNER AEROBICS | ○ | ★★ | Recommended for beginners! Have fun and work up a good sweat! | |
| | | 10:30 | ~ | 11:15 | 45 | ORIGINAL AEROBICS | ○ | ★★★ | Recommended for those who have become somewhat familiar with aerobics. | |
| | | 13:00 | ~ | 14:00 | 60 | STRECHING & BELLY DANCE | × | ★★ | Arabian dance exercise strengthens the core and shapes the stomach. | |
| | | 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 | AERO & CONDITIONNING | ○ | ★★★ | A class that combines strength training and aerobic exercise to efficiently work the entire body. | |
| | | | 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 | Elementary school gymnastics | × | ★ | Vaulting boxes, mats, and bars are open to the public with teachers ensuring safety. | |
| SPORTS ROOM | 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 | × | ★★ | Love Hawaii, nature, and the sea? Come dance with a smile and refresh your body and mind! | |
| | 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. | |
| | | 13:15 | ~ | 14:45 | 90 | EASY RAI 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 | ○ | ★★ | Fun, rhythmic bodyweight squats help burn belly and lower body fat, targeting core weight loss. | |
| | | 19:25 | ~ | 20:15 | 50 | KICK SHAPE | ○ | ★★★ | Kickboxing workout to boost sweat, strengthen your core, and improve cardiopulmonary health. | |
| | 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.