

Lesson in Japan 2025-2026 "Beyond"

【当日のご案内】

この度はイベントにお申込みいただきまして、誠にありがとうございます。

以下、当日のご案内及びご参加にあたっての注意事項をお知らせいたします。ご確認の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

□イベント概要

日 程 2026年2月11日（水・祝日）
会 場 ひがしんアリーナ（墨田区総合体育館）3Fアリーナ（東京都墨田区錦糸4-15-1錦糸公園内）
URL : <https://www.sumidacity-gym.com/>
交 通 JR総武線「錦糸町駅」北口より徒歩5分
東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅」4番口より徒歩2分

■イベントスケジュール

【サブアリーナ】EPIC RIDE		【メインアリーナ】SHAPE PUMP/FIGHT ATTACK	
9:30～	受付開始（2Fエントランス） ※サブアリーナ観覧席にて待機	10:30～	受付開始（2Fエントランス） ※サブアリーナ観覧席にて待機
10:00～	イベント会場入場	13:00	メインアリーナ観覧席開放
10:45～	Warming-up 開始	14:30～	SHAPE PUMP イベント会場入場
11:00～14:00	EPIC RIDE	14:50	Warming-up 開始
11:00～11:55	1 st STAGE	15:00～16:40	SHAPE PUMP
11:55～12:00	休憩	15:00～15:45	1 st STAGE
12:00～12:55	2 nd STAGE	15:35	はじめて席（後半）入場整列
12:55～13:00	休憩	15:45～15:55	休憩
13:00～14:00	FINAL STAGE	15:55～16:40	2 nd STAGE
14:00～14:30	EPIC RIDE フィールドセッション *各ステージの終了時間は目安であり、公演の特性上若干の変動が生じますので予めご了承ください。	17:10～	FIGHT ATTACK イベント会場入場
参加者様へのお願い		17:30～19:10	FIGHT ATTACK
イベント演出及び運営進行の都合上、イベント開始前及び休憩時間のステージ上での写真撮影はご遠慮ください。今年度は、 <u>公演終了後にフィールドセッションと題した自由参加の「写真撮影・交流タイム」を設けさせていただきます。</u>		17:30～18:15	1 st STAGE
		18:05	はじめて席（後半）入場整列
		18:15～18:25	休憩
		18:25～19:10	2 nd STAGE
		19:10～19:40	Lesson in Japan グランドフィナーレ

- ※ イベント受付完了後は、速やかに2F武道場にてお着換えを済ませていただき、3Fイベントフロアまたは4F観覧席にご移動ください。1Fおよび2F共有フロアでのお待ち合わせや待機はご遠慮ください。
- ※ 13:00までは、4Fメインアリーナ観覧席はご利用いただけません。荷物を置いての場所取りも実施できませんので、予めご了承ください（サブアリーナ観覧席でのEPIC RIDEをご観覧いただけます）。
- ※ 演出の都合上、スタッフエリア（サブアリーナ/メインアリーナ北側）の立ち入りは禁止となります。公演中のみならず開演前・休憩時間・終演後も、サブアリーナ/メインアリーナ北側トイレ・階段はご使用いただけませんので予めご了承ください。
- ※ FIGHT ATTACK 終了後、Lesson in Japan 2025-2026 "Beyond" グランドフィナーレを開催します！ 当日のイベント参加の有無に問わらずご参加いただけますので、お時間が許す方はぜひご参加ください。なお、メインアリーナへは室内用シューズでのご入場をお願いします。

□イベント参加にあたり ※必ずお読みください

■受付からイベント会場入場まで

1. 当日イベントに関しご不明な点及びお問い合わせは、イベント T シャツ着用スタッフまでお願ひいたします。
2. 各種目受付開始時間になりましたら、2F 正面入口から入館しイベント専用受付にて受付をしてください。
⇒ 各種目受付開始時間：EPIC RIDE=9:30、SHAPE PUMP/FIGHT ATTACK=10:30
⇒ 受付時間前の施設入館及び有料エリア等への立ち入りはご遠慮ください。
⇒ メインアリーナ側の観客席は 13:00 から開放となります。13:00 以前の観客席使用・場所取り等はご遠慮ください。
3. イベント受付にてパンフレットをお受け取り下さい。
※タオルセットのレンタルはございません。お客様ご自身でご持参をお願いします。
※スポーツドリンク等の飲料は、自身でご用意ください。なお、会場内でレッドブル・エナジードリンクの配布がございます。
4. **体育館 1F および 2F は一般利用者との共用スペースとなります。お待ち合わせや大きな声での会話・写真撮影はお控えください。**
5. **お着替えはイベント専用更衣室（2F「武道場」）をご利用ください。**
⇒ 武道場内にロッカーはございませんので、貴重品は各自で管理いただきますようお願いします。
⇒ 武道場のご利用は受付後～イベント終了後 1 時間までとなります。
6. **墨田区総合体育館の温浴施設は都度利用料 550 円(税込)で参加イベント終了後 2 時間のみご利用いただけます。イベント参加前の温浴施設利用はできませんのでご注意ください。**
⇒ ご利用の際は、券売機にて「アリーナ」のチケットをご購入のうえ、フロント向かって右奥の「会議室 A」より出入りをお願いします。
⇒ アリーナチケットと引き換えに入館証として専用ストラップをお渡しますので、出入りの際はスタッフにご提示ください。
⇒ イベント利用箇所以外の体育館エリアは通常営業しております。ジムエリアなど温浴施設以外はご利用いただけません。
7. 受付後はお着替えを済ませて、速やかに 4F 観客席にご移動ください。各プログラムは、観客席でご観覧いただけます。
8. 3F イベント会場入場の際に入場チケット(整理券)をご掲示ください。（※お持ちでない方の入場は原則お断りいたします）
⇒ EPIC RIDE：会場入場時にご提示いただきます。
⇒ SHAPE PUMP 及び FIGHT ATTACK：チケット記載順にお並びいただき、順番にご案内します。
9. 入場チケット(整理券)は、イベント申込サイト（スポーツエントリー）にご入力いただいた所属クラブにてお受け取りください。センタラルスポーツ会員以外のお客様は、イベント当日に設置される「チケット当日受取り窓口」でお受け取りいただけます。
10. 複数種目にご参加されるお客様は、1 種目目の受付時に全参加種目の受付および参加賞の受け取りをお済ませください。

■イベントについて

【EPIC RIDE】

1. チケットに記載されている席番号をもとに指定のバイクをご利用ください(各バイクに番号札が付いています)。
2. 館内は床面保護のため、バイクシユーズでの移動はご遠慮ください。バイクシユーズへの履き替えは、指定のバイクに着いてから行っていただき、館内移動時は、必ず上履きスニーカーをご利用ください。
3. ペダルの交換は原則できません。予めフィットネスシューズをお持ちください。なお、ペダル裏面に S P D クリートが付属する席（車種）もございますが、事前の指定はお受けできません。予めご了承ください。
4. ウォーミングアップを 10:45 より開始しますので、それまでに席についてスタート準備を完了させてください。
5. イベント演出及び運営の都合上、イベント開始前および各ステージの休憩時間に**ステージに上がっての写真撮影はご遠慮ください**。
イベントフロアにおける記念写真撮影は実施していただけます。出演パフォーマーも、時間の許す限りイベントフロアにてご参加の皆様との交流の輪に参加させていただきます。
6. イベント終了後 30 分間のフィールドセッションタイムを設けます。180 分を走り終えた仲間同士の記念撮影や、出演パフォーマーとの交流をお楽しみください。
7. 全 3 ステージで DEMO パフォーマーが続々とリレーをつなぐレッスン構成は、通常のクラブレッスン及び例年の EPIC RIDE と比較して運動量が多い構成となっております。ご自身の体力や体調に応じて無理をせず、楽しむことを忘れずにご参加ください。
なお、公演中に気分がすぐれない等の異変が生じた場合は、お近くのクルースタッフまでお声がけください。

【sokojikara】

1. SHAPE PUMP ご参加のお客様は 13:45 から、FIGHT ATTACK ご参加のお客様は 16:30 から、入場のご案内を開始します。チケットにてご案内している席別入場番号順にお並びいただき、順番にご案内します。チケットを必ずお手元にご用意ください。
※ SKJ 席・S 席・A 席・はじめて席でご参加のお客様は 3F アリーナに、B 席でご参加のお客様は 4F 観客席にご集合ください。
- ※ 14:30 の入場開始時間にいらっしゃらない場合は、入場順が繰り下がる場合がございます。14:25 までに入場列に整列いただけるようご協力ををお願いいたします。
- ※ 原則として申し込み順でご入場いただきます。お友達同士でまとめてのイベント参加を希望する場合は、入場順が最も遅い方に合わせてご一緒に入場してください。メインアリーナ入場後に他のお客様のスペースを確保する「場所取り」は禁止です。
2. 「はじめて席（後半）」にご参加されるお客様は、SHAPE PUMP 15:35/FIGHT ATTACK 18:05 までに 3F アリーナにご集合ください。「はじめて席（前半）」ご参加のお客様と入れ替わりでメインアリーナにご入場いただきます。
3. SHAPE PUMP から FIGHT ATTACK へ入れ替えの際は、会場準備のため一度メインアリーナからご退場いただきます。再度、席別入場番号順にお並びいただき、入場時間になりましたら順番にご入場ください。
4. パンツツールはメインアリーナのフロア上に予めセットされた状態でご用意しております。終了後はお客様がご使用になられた各ツールに、クラブ名のシールが貼付してありますので、各クラブ指定の位置にお戻しください。次の FIGHT ATTACK への入れ替えがスムーズに行えるようご協力ををお願いします。
5. SHAPE PUMP では、床面に座ったり、横になる場面がございます。お客様ご自身でタオルをご持参ください。
6. イベント演出及び運営の都合上、イベント開始前および各ステージの休憩時間にステージに上がっての写真撮影はご遠慮ください。

■会場内出展ブース/フード＆ドリンク販売のご案内

Lesson in Japan をさらにお楽しみいただくために、今年も会場内（3F・4F フロア）に各種イベントブースを設置します！各プログラムへのご参加はもちろんのこと、イベント参加前後の時間もお楽しみください。

1. レッドブル・エナジードリンクとのコラボレーション企画が実現！

“ココロ、カラダ、みなぎる” レッドブル エナジードリンクと、Lesson in Japan 2025-2026 の特別コラボレーションが実現！フィットネスシーンのパフォーマンス向上をサポートするレッドブル・エナジードリンクが、参加者の皆様を強力サポート！イベント会場内を華やかに彩る専用ブースでサンプリングを実施します！どうぞご期待ください！！

2. フード＆ドリンクエリア（現金およびクレジットカード・paypay）

⇒ 現地キッチンカーで調理したフードやお弁当を販売します！（販売開始は 14:00 予定となります）

アルコールを含む各種ドリンクも販売いたしますので、ライブレッスン終了後に飲食可能エリア（4F 観客席）で仲間と一緒にフード＆ドリンクをお楽しみください！

※ レッスン参加前のアルコール摂取は禁止です。また、アルコール摂取後は、温浴施設等の体育館他エリアはご利用いただけませんのでご注意ください。

3. オリジナルグッズ当日限定販売（現金およびクレジットカード・交通系 IC・クイックペイなど）

今年も大人気完売御礼となりました Lesson in Japan 公式グッズ（限定ウェア、アイテム）の会場販売分を数量限定でライブ当日に販売いたします。※なくなり次第終了となりますので予めご了承ください。



■会場内の注意事項

1. 当日イベントに関しまでの不明な点及びお問い合わせは、イベントTシャツ着用スタッフまでお願ひいたします。
2. イベント開催中は、周囲の参加者の皆様へのご配慮をお願いいたします。
⇒ うちわ、タオルなどを使用した応援を行う際に、後方のお客様の視線を遮ってしまう場合がございます。イベント演出上、出演パフォーマーからお願いする場合を除き、お手元の応援グッズ等はご自身の頭上に上げないようご注意ください。
- ⇒ イベント会場内での写真・ビデオの撮影は可能ですが、個人のSNS等への投稿に際しては、他の参加者様へのご配慮をお願いいたします。また、イベントの長時間の録音録画はご遠慮ください。
- ⇒ イベント当日オールスポーツコミュニティのプロカメラマンによる写真撮影サービスがございます。当日配布するチラシから、ご希望のお写真購入が可能です。ご来場される全てのお客様の写真を撮影できない場合もございます。予めご了承ください。
- ⇒ その他、円滑なイベント運営の為に、イベント実施中にスタッフからお声掛けをさせていただく場合がございます。イベント参加者の皆様がLesson in Japanをお楽しみいただけるよう、皆様のご配慮をお願いいたします。
3. 当日は混雑が予想されますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。駐車場はご利用できますが、有料となり、また台数に限りがございますのでご注意ください(割引サービスはございません)。
4. 主催者及び体育館での貴重品のお預かりはいたしません。紛失、盗難に関する責任は一切負いかねますので、なるべくお持ちにならないよう、また各自で管理していただくようお願ひいたします。
5. 食事は4F観客席のみのご利用となります。なお、ごみのお持ち帰りにご協力をお願いいたします。
6. 万一に備え、当日は健康保険証をご持参ください。
7. イベント当日、テレビカメラによる撮影を含む、複数メディアによるイベント取材が予定されています。お客様のイベント参加の妨げにならないよう十分に注意をして実施いたしますので、ご理解の程お願い申し上げます。
8. 下記参加誓約事項の内容を十分にご確認の上、ご参加ください。

□参加誓約事項

本イベントご参加のお客様は、下記内容にご承諾いただきますようお願い申し上げます。

=====

私は、以下に記載される項目をすべて確認し、内容を了解した上でイベントに参加します。

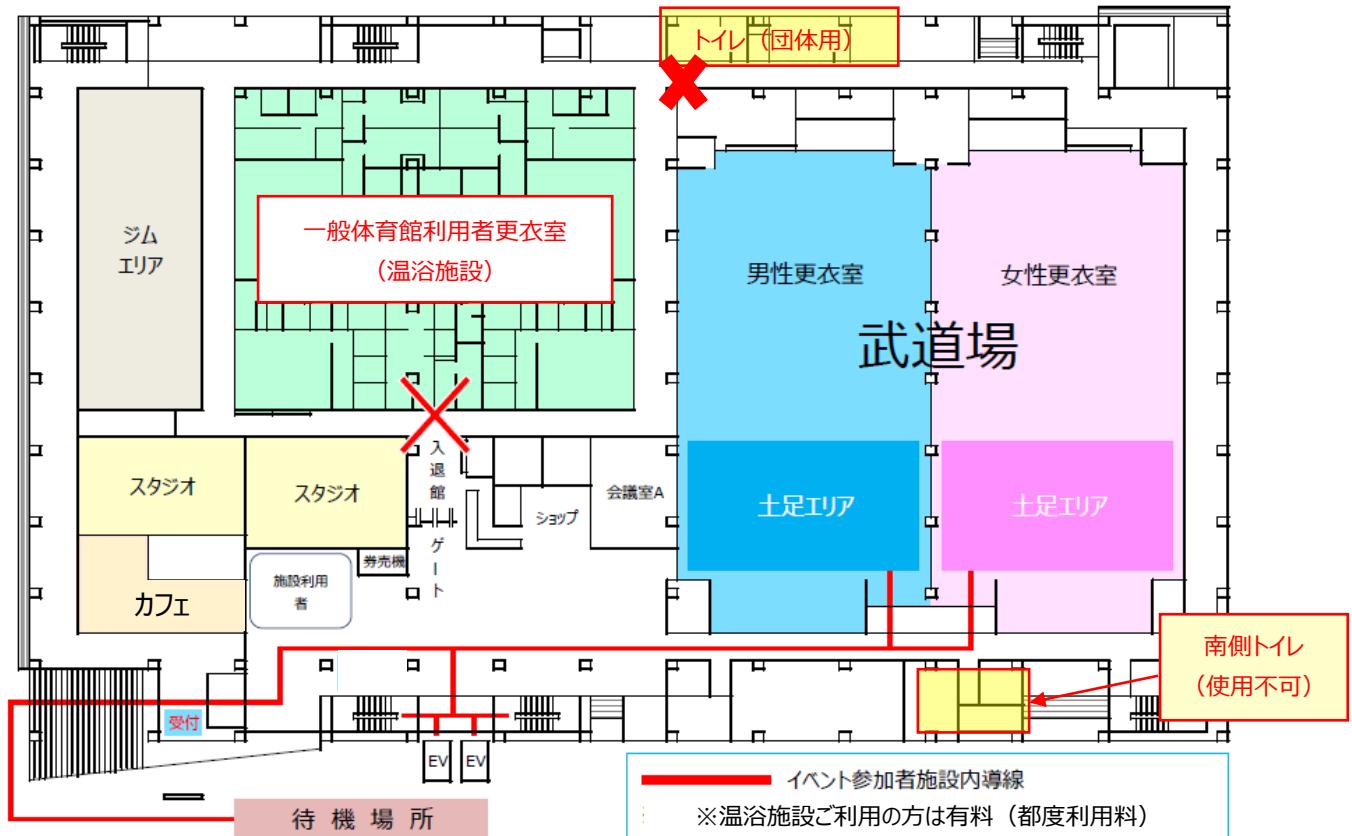
- 私は、全ての参加者が先着順にて受付をしている事を理解した上で参加します。
- 私は、自己都合による申込後の種目変更・キャンセル・権利譲渡・名義変更はできないことについて同意します。
- 私は、地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、参加料返金の有無・額、通知方法等についてはその都度主催者が判断・決定することについて同意します。
- 私は、心疾患・疾病等なく、健康に留意し、十分なトレーニングをしてイベントに臨みます。また、傷病、事故、紛失、盗難、その他トラブルに関し、自己の責任においてイベントに参加します。
- 私は、イベント開催中に主催者より運動続行に支障があると判断された場合、主催者の運動中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・イベント運営上の指示に従います。
- 私は、イベント開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。また、その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- 私は、イベント開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任免除に同意し、損害賠償等の請求を行いません。
- 私は、年齢の虚偽申告、申込者本人以外の参加はしません。それらが発覚した場合、参加の取り消し、次回以降の参加資格は奪等、主催者の決定に従います。また、虚偽申告・代理参加者に対し、主催者は返金等の一切の責任を負わないことについて同意します。
- 私は、イベントの映像・写真・記事・記録等(において氏名・年齢・性別・肖像等の個人情報)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることについて承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属することに同意します。
- 私は、参加者の個人情報について、主催者が責任を持って管理し、参加者管理及び諸連絡の目的でのみ使用することについて承諾します。

以上

□会場案内

- ☆順路①：2F正面入り口から入館 ⇒ イベント専用受付 ⇒ 通路に沿って奥に進みイベント専用更衣室の「武道場」へ。
- ☆順路②：着替え後、元の来た通路を戻り、イベント受付カウンター横のエレベーターホールより4F観客席へ移動。
- ☆順路③：EPIC RIDEは入場時間まで待機、SHAPE PUMP・FIGHT ATTACKは入場順に待機 ⇒ 順番に3Fへ移動。
- ※各導線上にはイベントスタッフが待機しておりますので、ご不明な点はお声掛けください。
- ※EPIC RIDEの受付開始時間前にご来場された場合は、外階段向かって右側(野球場側)にお並びいただきますよう、ご協力をお願いします。

☆2F平面図（受付導線～更衣室）



☆館内見取図



3F

・メインアリーナ
・サブアリーナ
※フィットネスエリア使用不可

立入禁止

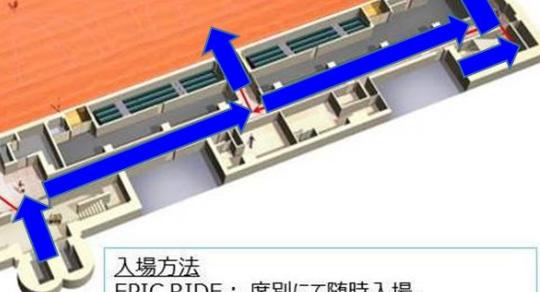
メインアリーナ
【sokojikara】

サブアリーナ
【EPIC RIDE】

立入禁止

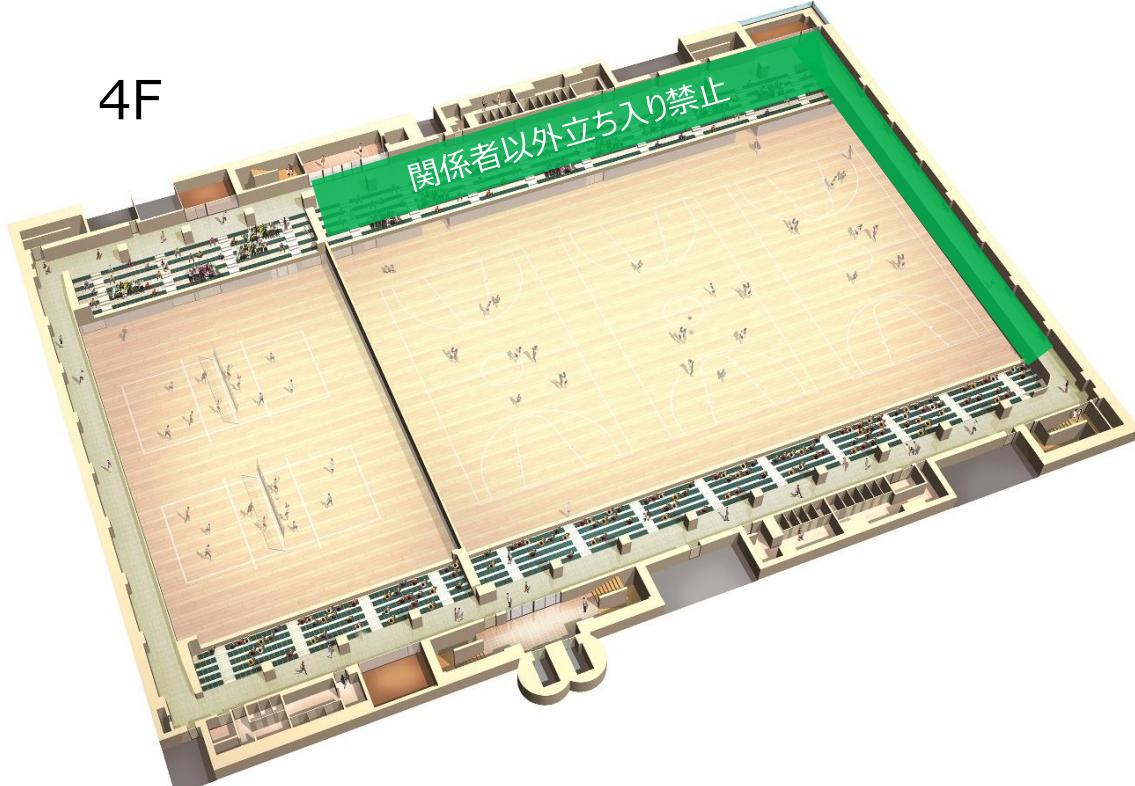
入場方法

EPIC RIDE : 席別にて随時入場。
sokojikara : 席別にてチケット記載順に入場。



4F

関係者以外立ち入り禁止



EPIC CYCLE
EPIC RIDE
[エピックライド]

EPIC RIDE 2025-2026 座席表

11:00-14:00 日本最大級のモンスターインドアサイクリング！
全3ステージ(180分)構成 ※各ステージ間に約10分間のインターバルを含みます。

DEMO TEAM

DEMO TEAM					6 7 8 9 10				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	11	12	13	14	15	16	1
13	14	15	21	22	23	24	25	26	27
19	20	21	31	32	33	34	35	36	37
25	26	27	41	42	43	44	45	46	47
31	32	33	51	52	53	54	55	56	57
37	38	39	40	61	62	63	64	65	66
45	46	47	48	75	76	77	78	79	80
53	54	55	56	89	90	91	92	93	94
61	62	63	64	105	106	107	108	109	110
69	70	71	121	122	123	124	125	126	127
75	76	77	147	148	149	150	151	152	153
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106
105	106	107	108	109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120	121	122	123	124
125	126	127	128	129	130	131	132	133	134
150	151	152	153	154	155	156	157	158	159
170	171	172	173	174	175	176	177	178	179
179	180	181	182	183	184	185	186	187	188
189	190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207	208
209	210	211	212	213	214	215	216	217	218
219	220	221	222	223	224	225	226	227	228
229	230	231	232	233	234	235	236	237	238
239	240	241	242	243	244	245	246	247	248
249	250	251	252	253	254	255	256	257	258
259	260	261	262	263	264	265	266	267	268
269	270	271	272	273	274	275	276	277	278
279	280	281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296	297	298
299	300	301	302	303	304	305	306	307	308
309	310	311	312	313	314	315	316	317	318
319	320	321	322	323	324	325	326	327	328
329	330	331	332	333	334	335	336	337	338
339	340	341	342	343	344	345	346	347	348
349	350	351	352	353	354	355	356	357	358
359	360	361	362	363	364	365	366	367	368
369	370	371	372	373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384	385	386	387	388
389	390	391	392	393	394	395	396	397	398
399	400	401	402	403	404	405	406	407	408
409	410	411	412	413	414	415	416	417	418
419	420	421	422	423	424	425	426	427	428
429	430	431	432	433	434	435	436	437	438
439	440	441	442	443	444	445	446	447	448
449	450	451	452	453	454	455	456	457	458
459	460	461	462	463	464	465	466	467	468
469	470	471	472	473	474	475	476	477	478
479	480	481	482	483	484	485	486	487	488
489	490	491	492	493	494	495	496	497	498
499	500	501	502	503	504	505	506	507	508
509	510	511	512	513	514	515	516	517	518
519	520	521	522	523	524	525	526	527	528
529	530	531	532	533	534	535	536	537	538
539	540	541	542	543	544	545	546	547	548
549	550	551	552	553	554	555	556	557	558
559	560	561	562	563	564	565	566	567	568
569	570	571	572	573	574	575	576	577	578
579	580	581	582	583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594	595	596	597	598
599	600	601	602	603	604	605	606	607	608
609	610	611	612	613	614	615	616	617	618
619	620	621	622	623	624	625	626	627	628
629	630	631	632	633	634	635	636	637	638
639	640	641	642	643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654	655	656	657	658
659	660	661	662	663	664	665	666	667	668
669	670	671	672	673	674	675	676	677	678
679	680	681	682	683	684	685	686	687	688
689	690	691	692	693	694	695	696	697	698
699	700	701	702	703	704	705	706	707	708
709	710	711	712	713	714	715	716	717	718
719	720	721	722	723	724	725	726	727	728
729	730	731	732	733	734	735	736	737	738
739	740	741	742	743	744	745	746	747	748
749	750	751	752	753	754	755	756	757	758
759	760	761	762	763	764	765	766	767	768
769	770	771	772	773	774	775	776	777	778
779	780	781	782	783	784	785	786	787	788
789	790	791	792	793	794	795	796	797	798
799	800	801	802	803	804	805	806	807	808
809	810	811	812	813	814	815	816	817	818
819	820	821	822	823	824	825	826	827	828
829	830	831	832	833	834	835	836	837	838
839	840	841	842	843	844	845	846	847	848
849	850	851	852	853	854	855	856	857	858
859	860	861	862	863	864	865	866	867	868
869	870	871	872	873	874	875	876	877	878
879	880	881	882	883	884	885	886	887	888
889	890	891	892	893	894	895	896	897	898
899	900	901	902	903	904	905	906	907	908
909	910	911	912	913	914	915	916	917	918
919	920	921	922	923	924	925	926	927	928
929	930	931	932	933	934	935	936	937	938
939	940	941	942	943	944	945	946	947	948
949	950	951	952	953	954	955	956	957	958
959	960	961	962	963	964	965	966	967	968
969	970	971	972	973	974	975	976	977	978
979	980	981	982	983	984	985	986	987	988
989	990	991	992	993	994	995	996	997	998
999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008

EPIC-10席(10席) 55,000円(税込) **SS席(141席) 10,450円(税込)**

S席(170席) 9,350円(税込) **A席(80席) 8,250円(税込)**

※EPIC-10席(10席)が予め付属し当日着用可能です。ウェア購入希望の方はご注意ください。
また、ピンディングが付属しているバイクでもLOOKタイプやSPD-SLタイプのクリートは使用できませんので、フィットネスシューズをお持ちください。※お申込みサイト利用料として、別途1種目当たり500円の手数料がかかります。

出演パフォーマー（DEMO TEAM）及びスタッフ一同、ご参加されるお客様の健康と安全を第一に考えた運営に努めてまいります。皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

以上