

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 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>	17:30～19:10 FIGHT ATTACK
	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 Japan2025-2026“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関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て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いいたします。
2. 各種目受付開始時間になりましたら、2 F 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いたします。
 - ⇒ 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)をご提示ください。（※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。セント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、バイクシューズでの移動はご遠慮ください。バイクシュ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。お友達同士でまとまっ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 PUMP15:35/FIGHT ATTACK18:05 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. パンプ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。



■会場内での注意事項

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いいたします。
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にご注意ください。
 - ⇒ 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が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いいたします。
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と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く奪等、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・使用权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。

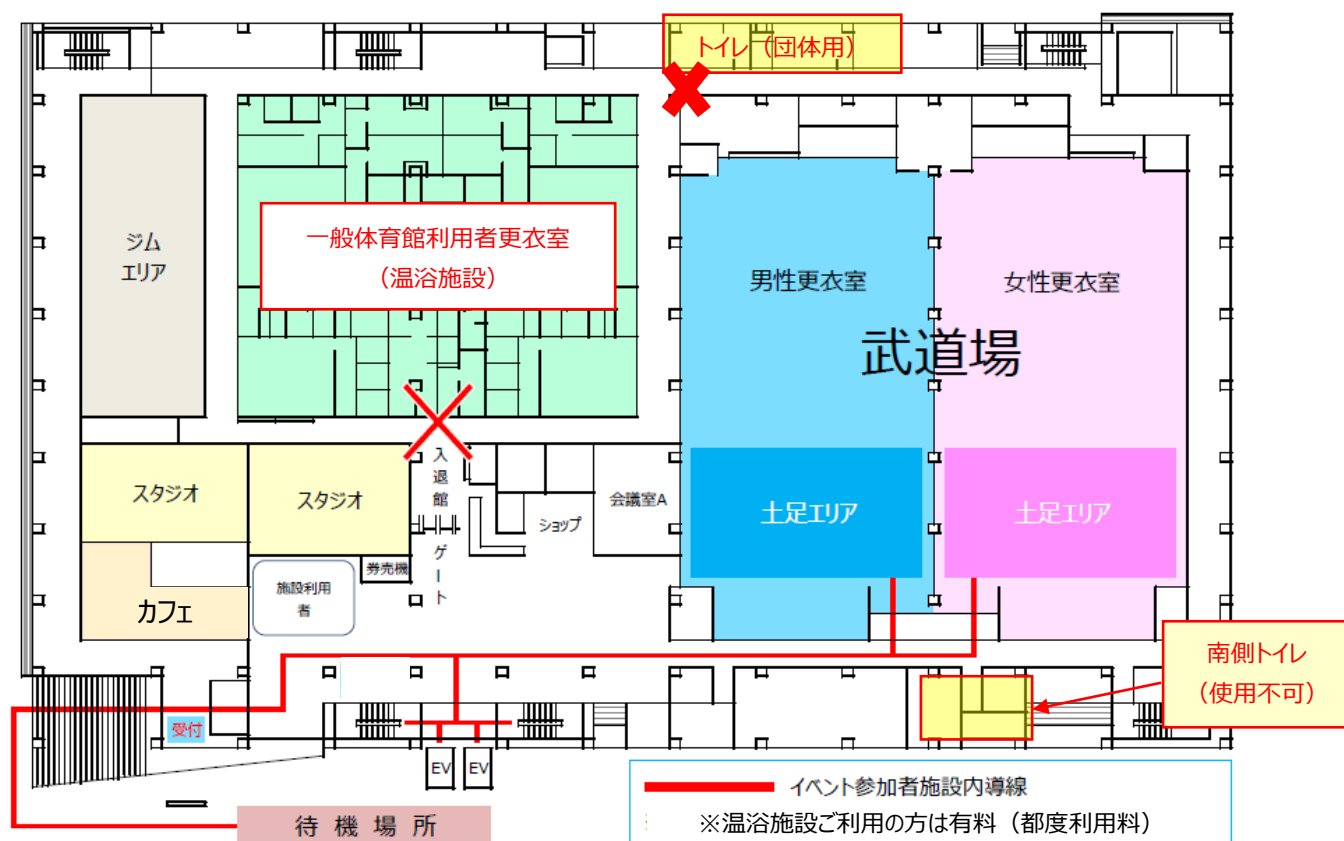
☆順路②：着替え後、元の来た通路を戻り、イベント受付カウンター横のエレベーターホールより4F 観客席へ移動。

☆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。

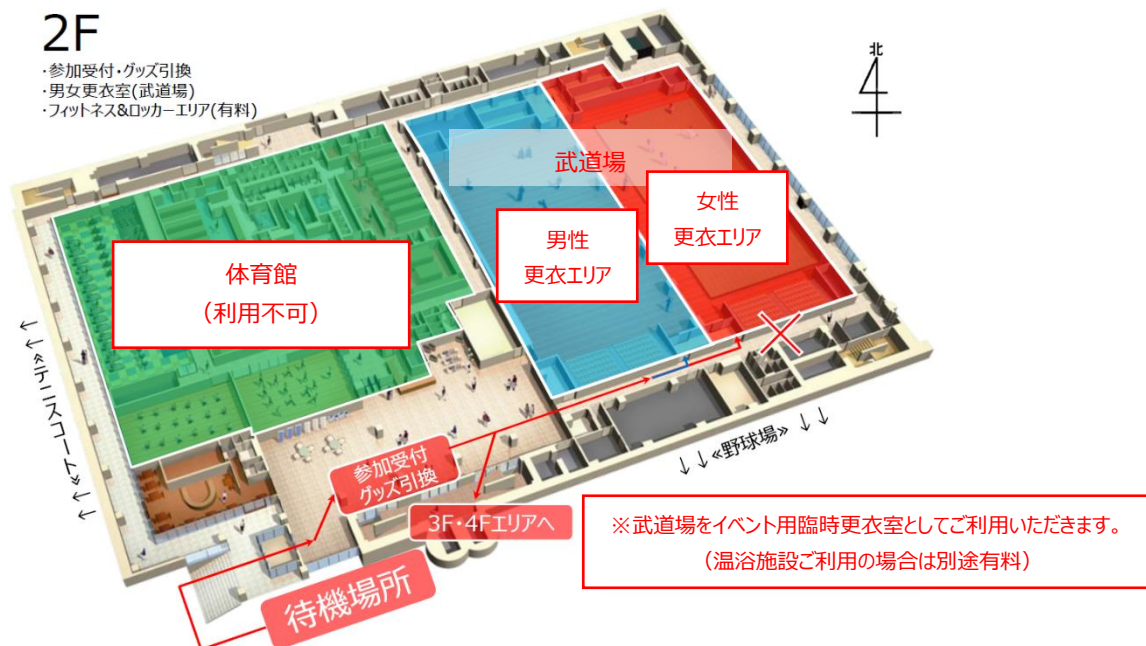
※各導線上にはイベントスタッフが待機しておりますので、ご不明な点はお声掛けください。

※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、ご協力をお願いいたします。

☆2F 平面図 (受付導線～更衣室)

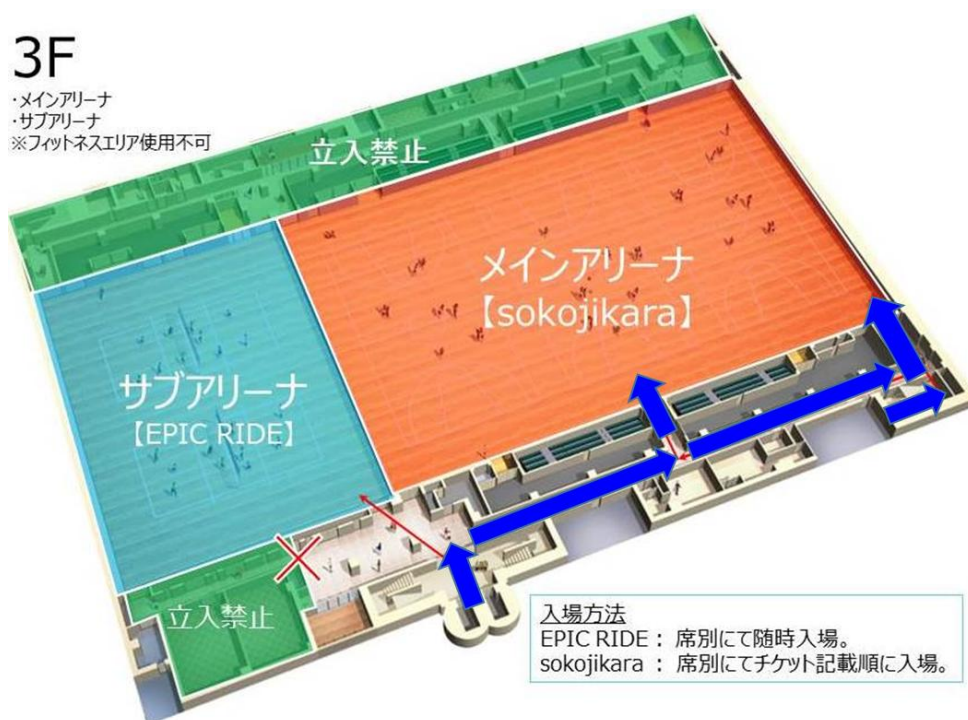


☆館内見取図

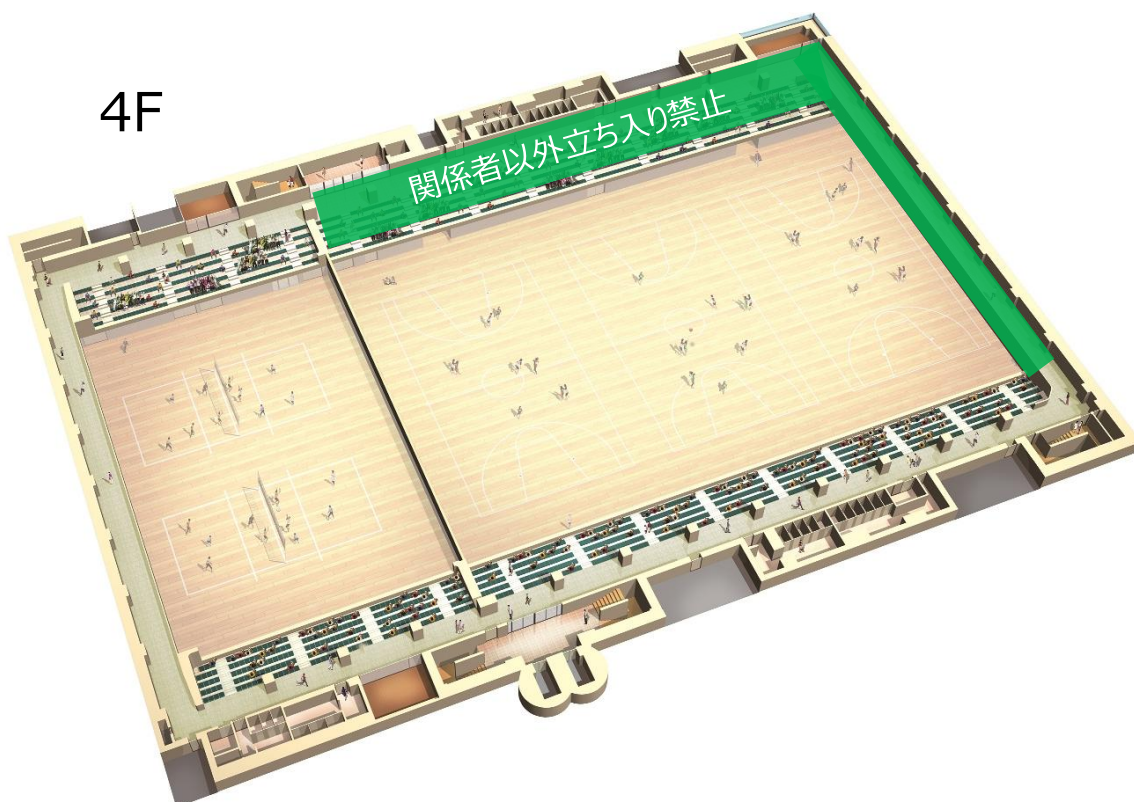


3F

・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



4F



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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	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	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	173	174	175	176	177	178	179	180

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

※EPIC-10限定ウェア(上下)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。

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

※各エリアの座席番号の指定はできません(お申込みエリア内での割当となります)。予めご了承ください。※お申し込み状況により席が増減する場合がございます。※バイクのペダル交換はできませんので予めご了承ください。また、ビ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。

sokojikara 2025-2026 座席表

15:00-16:40 17:30-19:10 筋力トレーニングと格闘エクササイズの最高峰!
1種目全2ステージ(100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。

MAIN STAGE

SKJ SKJ

S	S
A	A

SUB STAGE

B	B
はじめて席	B

座席表(1種目) ※指定席ではございません。各席へ申し込み順に入場していただきます。

■ SKJ-10席(10席) 27,500円(税込) ※SKJ限定ウェア(上下)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。

■ S席(40席) 9,350円(税込) ■ A席(150席) 8,250円(税込)

■ B席(170席) 6,050円(税込)

■ はじめて席/前半・後半いずれか(各30席) 4,400円(税込)

※各ステージの前半または後半のみの参加(約45分)となります。

※イベント当日の入場は申込順となりますので、お早めにお申し込みください。

※お申し込み状況により、席が増減となる場合もございます。

※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。

※入場番号を記載した当日チケットは入場時に必ず必要です。紛失された場合は最後尾からの入場となります。予めご了承ください。

※グループでご一緒に入場を希望される方は、グループ内の最も後の入場順のお客様の順番に合わせてご入場となります。

※サブステージを使用した演出がございますので予めご理解いただきますようお願いいたします。

※ウエイトセットは大・中・小セットをお一人1セットご用意いたします。

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