平成29年度第1期（2017年4～6月分）
大田区総合体育館スポーツ教室　ウィークスケジュール

2/11更新

月　MON

体育室1
- いきいき健康エクササイズ【佐々木(麻)】9:30～10:30
- タップダンス【天野(俊)】11:00～12:00
- かんたんストリートダンス【佐々木(麻)】12:30～13:30
- サルサ【堤】13:50～14:50
- リンパストレッチ＆アロマ【堤】15:05～16:05
- キッズ空手50【重久】16:30～17:20
- ジュニア空手【重久】17:30～18:30
- ジュニア空手＜中級＞【重久】18:45～19:45
- 新設 ズンバ45【ASA】20:00～20:45

体育室2
- 英語リトミック 6ヶ月～1歳【ランゲージハウス講師】9:10～10:10
- 英語リトミック 2歳～3歳【ランゲージハウス講師】10:20～11:20
- ピラティス【かさい】11:30～12:30
- かんたんピラティス【かさい】12:40～13:40
- バレエストレッチ45【高橋】14:00～14:45
- フラダンス【emilio(エミリオ)】15:00～16:00
- キッズダンス50【渡辺】16:30～17:20
- ジュニアダンス【渡辺】17:30～18:30
- 骨盤ストレッチ【toco】18:45～19:45
- 担当・場所変更 やさしいヨーガ【toco】20:00～21:00

会議室
- ベビーフィットリトミック【佐藤】10:00～11:00
- フィットリトミック【佐藤】11:20～12:20
- 骨盤体操【入倉】12:40～13:40
- やさしいヨーガ【入倉】13:50～14:50
- キッズ体操教室（なわとび&マット）【武田】16:30～17:20
- ジュニア体操教室（なわとび&マット）【武田】17:30～18:20

メインアリーナ
- スピードボール 18:00～19:20
- スピードボール 19:30～20:50

火　TUE

体育室1
- よちよち親子体操【半田】9:30～10:30
- わんぱく親子体操【半田】10:45～11:45
- ピラティス【清水】12:15～13:15
- かんたんバレエ【清水】13:30～14:30
- はじめてのフラメンコ【東(あずま)】15:00～16:00
- キッズダンス50【鈴木】16:30～17:20
- ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30
- ジュニアダンス＜応用＞【鈴木】18:40～19:40
- ピラティス【矢尾】20:00～21:00

体育室2
- ヨーガ【裕次】9:30～10:30
- アロマヨーガ【尾代】10:45～11:45
- かんたんエアロ【山中】12:00～13:00
- ズンバ45【竹原】14:00～14:45
- 骨盤エクササイズ【坂本】15:00～16:00
- 親子フィット&ダンス【半田】16:15～17:15
- 子どもフラダンス（ケイキフラ）【emilio(エミリオ)】17:30～18:30
- アロマヨーガ【鈴木（一）】18:40～19:40
- フラダンス【emilio(エミリオ)】19:50～20:50

会議室
- 産後ビューティー【高柳】10:00～11:00
- ベビーフィットリトミック【高柳】11:20～12:20
- やさしいヨーガ【尾代】13:00～14:00
- リンパストレッチ【尾代】14:15～15:15
- ※ケイキとはハワイ語で子どもの意

メインアリーナ
- テニス一般【村山】9:30～10:50
- テニス一般【村山】11:00～12:20
- テニス一般【村山】13:00～14:20
- テニスシニア【村山】14:30～15:20
- 新設 テニスキンダー/ジュニア1【村山】16:00～16:50
- テニスジュニア2【村山】16:55～17:45

水　WED

初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。

体育室1
- STEP＆筋トレ【山中】10:00～11:00
- 脂肪燃焼エアロ【山中】11:15～12:15
- ズンバゴールド【竹原】13:45～14:45
- ヴォーカリズム【押見】15:00～16:00
- キッズチアダンス50【平田】16:30～17:20
- ジュニアチアダンス【平田】17:30～18:30
- チアダンス入門【平田】18:45～19:45
- ズンバ45【AKI】20:00～20:45

体育室2
- 骨盤ヨーガ【Sachiko】9:30～10:30
- 担当変更 ベリーダンス【LELA（レラ）】10:45～11:45
- ベビーヨーガ【Sachiko】11:55～12:45
- やさしいヨーガ【toco】13:00～14:00
- 歪み改善【森田】14:30～15:30
- ジュニアダンス＜入門＞【鈴木】16:30～17:20
- ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30
- かんたんピラティス【かさい】18:45～19:45
- ピラティス【かさい】19:55～20:55

会議室
- 親子で体操名人【杉本】10:00～11:00
- 芽育（めいく）フィットリトミック【杉本】11:20～12:20
- ラテンダンス【堤】18:45～19:45
- サルサ入門【堤】19:55～20:55

木　THR

体育室1
- よちよち親子体操【中田】9:10～10:10
- わんぱく親子体操【中田】10:20～11:20
- BRAFTストライクボクシング【坂口】11:30～12:30
- リンパストレッチ【尾代】12:45～13:45
- ヨーガ【尾代】13:55～14:55
- カキラ（姿勢美容エクササイズ）【佐藤】15:10-16:10
- キッズビート体操【黄木】16:30～17:20
- ジュニアビートフィットネス【黄木】17:30～18:30
- HIP HOP【伊藤】18:50～19:50
- STEP初級45【堀井】20:05～20:50

体育室2
- いきいき健康体操【広島】9:30～10:30
- アロマストレッチ45【広島】10:45～11:30
- セルフボディメイキング（自己整体）【永井】11:40～12:40
- ジャズダンス【永井】12:50～13:50
- 太極拳【服部】14:00～15:00
- 気功【服部】15:15～16:15
- キッズカンフー50【二宮】16:30～17:20
- ジュニアカンフー【二宮】17:30～18:30
- バレトン45【天野(正)】18:45～19:30
- ヨーガ【天野(正)】19:45～20:45

会議室
- わんぱく親子体操【中田】13:00～14:00
- キッズ体操教室（鉄棒＆マット）【近藤】16:30～17:20
- ジュニア体操教室（鉄棒＆マット）【近藤】17:30～18:20

メインアリーナ
- テニス一般【相馬】9:30～10:50
- テニス一般【相馬】11:00～12:20
- テニス一般【相馬】13:00～14:20
- テニスシニア【相馬】14:30～15:20
- テニスジュニア1【相馬】16:00～16:50
- テニスジュニア2【相馬】16:55～17:45
- テニス中学生【相馬】18:00～19:20

金　FRI

体育室1
- よちよち親子体操【久木】9:30～10:30
- わんぱく親子体操【久木】10:45～11:45
- はじめてヨーガ45【長山】12:15～13:00
- グループセンタジー【梅野】13:15～14:15
- アロマヨーガ【井口】14:30～15:30
- キッズバレエ50【高橋】16:00～16:50
- ジュニアバレエ【高橋】17:00～18:00
- ジュニアバレエ＜中級＞【高橋】18:00～19:00
- マーシャルワークアウト45【服部】19：15～20：00
- コアファンクショナルワークアウト45【服部】20：15～21：00

体育室2
- ピラティス【かさい】9:30～10:30
- マーシャルアーツ45【かさい】10:45～11:30
- 担当変更 太極拳【麗華（レイカ）】12:30～13:30
- アロマdeローラー30【スタッフ】13:45～14:15
- スポーツポイス【東(ひがし)】14:30～15:30
- キッズ英語エクササイズ50【ランゲージハウス講師】16:30～17:20
- ジュニア英語エクササイズ【ランゲージハウス講師】17:30～18:30
- 美容骨盤エクササイズ【土屋】18:40～19:40
- ヨーガ【長山】19:50～20:50

定期コース	3ヶ月10回開催のステップアップコース。（曜日により回数が変動する場合がございます）

当日参加コース	好きなときに参加できる単発コース。1レッスン700円（30分クラスは300円）

定期コース体験について	**定期コースの体験は1回1,200円です。** （テニス・体操教室は1回あたり料金+500円） 体験当日に教室に正式申込みいただきますと 体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。 ※体操教室（なわとび・鉄棒）の体験は予約制となっております。詳細は受付までお尋ねください。

※定期教室の空き状況はスタッフにお尋ねいただくか、館内掲示またはホームページをご確認ください。
※当日参加教室は教室開始30分前に受付を開始いたします。
　チケットをお買い求めの上、参加証と共に受付に提示いただき、整理券をお受け取りください。
※各教室は定員制となっております。当日参加コースは整理券配布後に定員になり次第受付終了となります。
※館内を歩かれる際は、安全のためお履き物をご着用くださいますようお願い申し上げます。

【対象年齢】

産後ビューティー：2ヶ月～8ヵ月、　ベビーフィットリトミック：2ヶ月～12ヶ月、　ベビーヨーガ：2ヶ月～1歳5ヶ月
フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満、　芽育（めいく）フィットリトミック：1歳
よちよち親子体操：1歳、　わんぱく親子体操：2歳～3歳、　親子で体操名人：2歳～3歳、　親子フィット＆ダンス：就園児（年少～年長）
英語リトミック：6ヶ月～1歳、　英語リトミック2歳～3歳
※上記教室は全て、対象となる年齢のお子様とその親でご参加いただく親子教室になります。
キッズ英語エクササイズ：就園児（年少～年長）、　ジュニア英語エクササイズ：小学1年～3年生，　キッズクラス：4歳～小学1年生、
ジュニアクラス：小学生、　子どもフラダンス：4歳～小学6年生、　その他クラス：高校生以上
〈ダンス〉ジュニアダンス＜入門＞：小学1年生～小学3年生、　ジュニアダンス＜基礎＞：小学1年生～6年生、　ジュニアダンス＜応用＞：小学1年生～中学1年生
〈バレエ〉ジュニアバレエ1:小学1年生～3年生、ジュニアバレエ＜中級＞:小学4年生～中学3年生
〈テニス〉キンダー:就園児（年少～年長）、ジュニア1:小学1～3年生、ジュニア2:小学4～6年生、 中学生:中学1～3年生、一般:高校生以上、シニア:60歳以上