

平成29年度第1期 (2017年4月~6月分) 大田区総合体育館スポーツ教室 スケジュール一覧表 2/14更新

大田区総合体育館 〒144-0031 大田区東蒲田1-11-1 TEL: 03-5480-6688 ホームページ: <http://ota.esforta.jp/>

定期コース (大人)

アクティブ																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
1	火	かんたんエアロ	山中	12:00	60分	7,000円	体育室2	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
2	水	STEP&筋トレ		10:00		5,600円	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7			
3		脂肪燃焼エアロ		11:15														
4	木	BRAFTストライクボクシング	坂口	11:30		6,300円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		
ダンス																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
5	月	タップダンス	天野(俊)	11:00	60分	6,300円	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30														
7		サルサ	堤	13:50		4,900円	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5				
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00		6,300円	体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
9	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	7,000円	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
10		はじめてのフラメンコ	東(あすま)	15:00			体育室2											
11		フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50														
12	水	スズパゴールド	竹原	13:45	60分	5,600円	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7			
13		チアダンス入門	平田	18:45														
14		担当変更 バリーダンス	LELA(レラ)	10:45			体育室2											
15		ラテンダンス	堤	18:45			会議室											
16		サルサ入門		19:55		4,900円		4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31				
17	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	6,300円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		
18		ジャズダンス	永井	12:50			体育室2											
調整・機能改善																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
19	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	6,300円	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
20		担当・場所変更 やさしいヨーガ	toco	20:00			体育室2											
21		ピラティス	かさい	11:30														
22		かんたんピラティス		12:40														
23		骨盤体操	入倉	12:40	60分	5,600円	会議室	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29			
24	やさしいヨーガ			13:50														
25	火	ピラティス	清水	12:15	60分	7,000円	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
26		ピラティス	矢尾	20:00			体育室2											
27		ヨーガ	裕次	9:30														
28		アロマヨーガ	尾代	10:45														
29		骨盤エクササイズ	坂本	15:00														
30		アロマヨーガ	鈴木(一)	18:40		5,600円	会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30			
31		やさしいヨーガ	尾代	13:00														
32	水	ウォーカリズム	押見	15:00	60分	5,600円	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7			
33		骨盤ヨーガ	Sachiko	9:30														
34		やさしいヨーガ	toco	13:00			体育室2											
35		歪み改善	森田	14:30														
36		かんたんピラティス	かさい	18:45	60分	6,300円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		
37	ピラティス			19:55														
38	木	ヨーガ	尾代	13:55	60分	6,300円	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
39		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10			体育室2											
40		いきいき健康体操	広島	9:30														
41		セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40														
42		太極拳	服部	14:00	60分	6,300円	体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		
43	氣功			15:15														
44		ヨーガ	天野(正)	19:45														
45	金	グループセンタジー	終野	13:15	60分	4,900円	体育室1	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2				
46		アロマヨーガ	井口	14:30			体育室2											
47		ピラティス	かさい	9:30														
48		担当変更 太極拳	麗華(レイカ)	12:30														
49		スポーツボイス	東(ひがし)	14:30														
50		美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40														
51		ヨーガ	長山	19:50														
リラクゼーション																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
52	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	4,900円	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	6/5				
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45		6,300円	体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
54	火	リンパストレッチ	尾代	14:15		5,600円	会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30			
55	木	リンパストレッチ	尾代	12:45		6,300円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		

定期コース (テニススクール)

NO	曜日	コース名	対象	開始	時間	場所	火曜日コース(全8回) 担当コーチ: 村山									
56-57	火・木	大人(初級) これからテニスを始めたい方 久しぶりにプレーされる方	高校生以上	9:30	80分	メインアリーナ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30		
58-59				11:00			大人 15,200円 シニア 12,000円 キンダー 10,400円 ジュニア1 10,400円 ジュニア2 10,800円									
60-61		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		13:00			木曜日コース(全6回) 担当コーチ: 相馬									
62-63				9:30			4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/29				
64-65		11:00	大人 11,400円 シニア 9,000円 ジュニア1 7,800円 ジュニア2 8,100円 中学生 10,800円													
66-67		シニア	60歳以上	14:30	50分	メインアリーナ	※テニススクール振替制度について ・お振替は開催期間内で3回まで可能です。振替枠に定員がございますので、振替ご希望の方は空き状況をご確認ください。但し、中学生はお振替ができません。 ・同じコース名の時間帯にお振替いただけます(キンダーとジュニア1はそれぞれが振替対象です)。 ・その他振替につきましては「振替について」のご案内書をご覧ください。									
68	火	キンダー	就園児	16:00												
69-70	火・木	(火) 新設 ジュニア1	小学1~3年生	16:00												
71-72	火・木	ジュニア2	小学4~6年生	16:55												
73	木	中学生	中学1~3年生	18:00	80分											

【対象年齢】※開催期間中(4月~6月)に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

産後ピューティー: 2ヶ月~8ヶ月、 ベビーフィットリトミック: 2ヶ月~12ヶ月、 フィットリトミック: 12ヶ月~2歳未満、 ベビーヨーガ: 2ヶ月~1歳5ヶ月、 芽育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: 2~3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。 その他クラス: 高校生以上

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、 ジュニアバレエ: 小学1年生~小学3年生、 ジュニアバレエ<中級>: 小学4年生~中学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

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

<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

※表記されている料金は全て税込です。

平成29年度第1期（2017年4月～6月分） 大田区総合体育館スポーツ教室 スケジュール一覧表 2/14更新

大田区総合体育館 〒144-0031 大田区東蒲田1-11-1 TEL：03-5480-6688 ホームページ：http://ota.esforta.jp/

定期コース（親子・子ども）

親子（対象年齢は裏面をご覧ください）																											
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目										
74	月	英語リトミック6ヶ月～1歳	ランゲージハウス講師	9:10	60分	6,300円	体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5											
75		英語リトミック2歳～3歳		10:20																							
76		ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00		5,600円	会議室											4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29		
77		フィットリトミック		11:20																							
78	火	よちよち親子体操	半田	9:30	7,000円	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6											
79		わんぱく親子体操		10:45																							
80		親子フィット&ダンス		16:15													体育室2										
81	産後ビューティー	10:00	高柳	5,600円	会議室	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30														
82	ベビーフィットリトミック	11:20																									
83	水	ベビーヨーガ	Sachiko	11:55	50分	5,600円	体育室2	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7												
84		親子で体操名人	杉本	10:00	4,900円	会議室	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31														
85	芽育(めいく)フィットリトミック	11:20																									
86	木	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	6,300円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29											
87		わんぱく親子体操		10:20																							
88		わんぱく親子体操		13:00		4,900円	会議室										4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/29				
89	よちよち親子体操	9:30	久木	4,900円	体育室1			4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2													
90	わんぱく親子体操	10:45																									

子ども（対象年齢は裏面をご覧ください）																										
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目									
91	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	6,300円	体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5										
92		ジュニアダンス		17:30	60分																					
93		キッズ空手50	重久	16:30	50分		12,000円											体育室1								
94		ジュニア空手		17:30	60分																					
95		ジュニア空手<中級>		18:45	60分																					
96	キッズ体操教室(なわとび&マット)	武田	16:30	50分	会議室	4/3		4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29												
97	ジュニア体操教室(なわとび&マット)		17:30																							
98	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	7,000円		体育室1										4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6
99	ジュニアダンス基礎		17:30	60分																						
100	ジュニアダンス応用		18:40	60分																						
101	子どもフラダンス(ケイキフラ)	emilio(エミリオ)	17:30	60分	体育室2																					
102	水	キッズチアダンス50	平田	16:30	50分	5,600円	体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7											
103		ジュニアチアダンス		17:30	60分																					
104	木	ジュニアダンス入門	鈴木	16:30	50分	6,300円	体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29										
105		ジュニアダンス基礎		17:30	60分																					
106		キッズビート体操		黄木	16:30		50分										6,300円	体育室1								
107	ジュニアビートフィットネス	17:30	60分																							
108	木	キッズカンフー50	二宮	16:30	50分	10,500円	体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/29												
109		ジュニアカンフー		17:30	60分																					
110		キッズ体操教室(鉄棒&マット)		近藤	16:30		50分										会議室	4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/29		
111	ジュニア体操教室(鉄棒&マット)	17:30																								
112	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	4,900円	体育室1	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2												
113		ジュニアバレエ		17:00	60分																					
114		ジュニアバレエ<中級>	18:00	60分																						
115		キッズ英語エクササイズ50	ランゲージハウス講師	16:30	50分		体育室2																			
116	ジュニア英語エクササイズ	17:30		60分																						

当日参加（都度払い）コース

アクティブ																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
117	木	STEP初級45	堀井	20:05	45分	700円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		
118	金	マーシャルアーツ45	かさい	10:45			体育室2	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2				
119		マーシャルワークアウト45	園部	19:15			体育室1											
120		コアファンクショナルワークアウト	園部	20:15			体育室1											

ダンス																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
121	月	バレエストレッチ45	高橋	14:00	45分	700円	体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
122	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	
123	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7			
124	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		

調整・機能改善																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
125	月	新設 ズンバ45	ASA	20:00	45分	700円	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5		
126	金	はじめてヨーガ45	長山	12:15			体育室1	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2				

リラクゼーション																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
127	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	700円	体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/29		

30分ショートクラス																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
128	金	アロマdeローラー30	スタッフ	13:45	30分	300円	体育室2	4/7	4/14	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2				

スピードボール（無料レンタルラケットあり）																		
NO	曜日	コース名	対象	開始	時間	料金	場所	日程	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
129	月	スピードボール	小学生以上	①18:00 ②19:30	80分	700円	メインアリーナ	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29			

【当日参加コースについて】

※当日参加教室は、開始30分前に整理券を配布致します。券売機にてチケットをお買い求めの上、参加証とともに受付にご提示ください。

※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。

初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。

【体験について】

定期コースでは体験を行っております。体験料金は1,200円です（テニス・体操教室は1回あたり料金+500円）。開催中の期の途中からでも正式申込みいただけます。

体験当日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。とってもお得！

どのクラスに入ろうか迷っていらっしゃる方、どんなクラス内容が知りたい方、是非一度体験してみてください。

※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。

※表記されている料金は全て税込です。