

【定期コース】 平成29年度第2期（2017年7月～9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

5/19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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
2	水	STEP&筋トレ		10:00		5,600円	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
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		7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	
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	5,600円	体育室1	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25			
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														
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00														
9	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	7,000円	体育室1	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
10		はじめてのフラメンコ	東(あすま)	15:00														
11	水	フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50	60分	5,600円	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
12		スバゴールド	竹原	13:45														
13		チアダンス入門	平田	18:45														
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45														
15		ラテンダンス	堤	18:45														
16		サルサ入門		19:55														
17	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	
18		ジャズダンス	永井	12:50														
19	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	5,600円	体育室1	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25			
20		やさしいヨーガ	toco	20:00														
21		ピラティス	かさい	11:30														
22		かんたんピラティス		12:40														
23	火	骨盤体操	入倉	12:40	60分	7,000円	会議室	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
24		やさしいヨーガ		13:50														
25	水	ピラティス	清水	12:15	60分	5,600円	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
26		ピラティス	矢尾	20:00														
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														
31	火	やさしいヨーガ	尾代	13:00	60分	7,000円	会議室	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
32		ウォーカリズム	押見	15:00														
33	水	骨盤ヨーガ	Sachiko	9:30	60分	5,600円	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
34		やさしいヨーガ	toco	13:00														
35		歪み改善	森田	14:30														
36		かんたんピラティス	かさい	18:45														
37	ピラティス	19:55																
38	木	ヨーガ	尾代	13:55	60分	7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	
39		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10														
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	火	太極拳	服部	14:00	60分	7,000円	体育室2	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
43		氣功		15:15														
44	水	ヨーガ	天野(正)	19:45	60分	6,300円	体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/15	9/22		
45		グループセンタジー	柘野	13:15														
46		アロマヨーガ	井口	14:30														
47		ピラティス	かさい	9:30														
48		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	火	美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40	60分	7,000円	体育室2	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
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	5,600円	体育室1	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25			
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45			体育室2											
54	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	60分	7,000円	会議室	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
55	木	リンパストレッチ	尾代	12:45	60分	7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	

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10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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
58・59				11:00			大人 19,000円 シニア 15,000円 キンダー 13,000円 ジュニア1 13,000円 ジュニア2 13,500円									
60・61		大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:30			7/6	7/13	7/20	7/27	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28
62・63				11:00			大人 19,000円 シニア 15,000円 ジュニア1 13,000円 ジュニア2 13,500円 中学生 18,000円									
64・65	火・木	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枠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。									
66・67		キンダー	就園児	16:00												
68		ジュニア1	小学1～3年生	16:00												
69・70		ジュニア2	小学4～6年生	16:55												
71・72		中学生	中学1～3年生	18:00												

📌 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、どんなクラス内容か知りたい方、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。

【定期コース】 平成29年度第2期 (2017年7月～9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

5/11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 (対象年齢は下記をご覧ください)

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	5,600円	体育室2	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25		
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	10:00	会議室													
77		フィットリトミック	11:20				会議室										
78	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	7,000円		体育室1	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12
79		わんぱく親子体操		10:45			体育室2										
80		親子フィット&ダンス	16:15	会議室													
81		産後ビューティー	10:00				会議室										
82	ベビーフィットリトミック	11:20	会議室														
83	水	ベビーヨーガ		Sachiko	11:55	50分	4,900円	体育室2	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20		
84		親子で体操名人	杉本	10:00	60分	5,600円	会議室	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20		
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	7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21
87		わんぱく親子体操		10:20													
88		わんぱく親子体操		13:00			会議室										
89	金	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	6,300円		体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/15	9/22
90		わんぱく親子体操		10:45													

子ども (対象年齢は下記をご覧ください)

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	5,600円	体育室2	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25			
92		ジュニアダンス		17:30	60分													体育室1
93		キッズ空手50	重久	16:30	50分		5,600円											
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	月	キッズ体操教室(なわとび&マット)	武田	16:30	50分	12,000円	会議室	7/3	7/10	7/24	7/31	8/21	9/4	9/11	9/25			
97		ジュニア体操教室(なわとび&マット)		17:30														
98	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	7,000円	体育室1	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	
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		体育室2											
101		子どもフラダンス(ケイキフラ)		emilio(エミリオ)	17:30													60分
102	水	キッズチアダンス50	平田	16:30	50分	5,600円	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/16	8/23	9/13	9/20			
103		ジュニアチアダンス		17:30	60分													
104		ジュニアダンス入門	鈴木	16:30	50分		体育室2											
105		ジュニアダンス基礎		17:30	60分													
106	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	7,000円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	
107		ジュニアビートフィットネス		17:30	60分													
108		キッズカンフー50	二宮	16:30	50分		体育室2											
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)	山田	16:30	50分		15,000円											会議室
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	6,300円	体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	9/1	9/15	9/22		
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														

定期コース (フットサルスクール)

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
117	火	ピギナー	フウガドールすみだ	15:30	50分	10,000円	メイン/サブアリーナ	7/4	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
118		ミドル		16:30	75分	15,000円											
119		アッパー		18:00	75分	15,000円											
120	木	ピギナー	フウガドールすみだ	15:30	50分	10,000円	メイン/サブアリーナ	7/6	7/13	7/20	7/27	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28
121		ミドル		16:30	75分	15,000円											
122		アッパー		18:00	75分	15,000円											

【対象年齢】※開催期間中(7月～9月)に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

産後ビューティー: 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

<フットサル> ピギナー: 3歳～小学1年生、ミドル: 小学2～4年生、アッパー: 小学4～6年生

※表記されている料金は全て税込です。

【当日参加コース】平成29年度第2期（2017年7月～9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 5/11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/

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	木	STEP初級45	堀井	20:05	45分	700円	体育室1	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21
2	金	マーシャルアーツ45	かさい	10:45			体育室2	7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/18 9/1 9/15 9/22
3		マーシャルワークアウト45	西川	19:15			体育室1	
4		コアファンクショナルワークアウト	西川	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
5	月	バレエストレッチ45	高橋	14:00	45分	700円	体育室2	7/3 7/10 7/24 7/31 8/21 9/4 9/11 9/25
6	月	ズンバ45	未定	20:00			体育室1	
7	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19
8	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	7/5 7/12 7/19 8/2 8/16 8/23 9/13 9/20
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21

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
10	金	はじめてヨガ45	長山	12:15	45分	700円	体育室1	7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/18 9/1 9/15 9/22

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
11	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	700円	体育室2	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21

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
12	金	アロマdeローラー30	スタッフ	13:45	30分	300円	体育室2	7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/18 9/1 9/15 9/22

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
13	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	7/3 7/10 7/24 7/31 8/21 9/4 9/11 9/25

【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。
- ※表記されている料金は全て税込です。



初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。