

【定期コース】 平成29年度第4期 (2018年1月~3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

11/9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	6,300円	体育室2	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27									
2	水	STEP&筋トレ		10:00		4,900円	体育室1	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28											
3		脂肪燃焼エアロ	11:15	7,000円		体育室1	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29									
4	木	BRAFTストライクボクシング	坂口				11:30	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29								
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	5,600円	体育室1	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26										
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	6,300円	体育室1	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27									
10		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00			体育室2	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28											
11	フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50																						
12	水	ズンパゴールド	竹原	13:45		60分	4,900円	体育室1	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28										
13		チアダンス入門	平田	18:45	体育室2																				
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45	会議室																				
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	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29								
18		ジャズダンス	永井	12:50			体育室2	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29								
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	5,600円	体育室1	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26										
20		やさしいヨガ	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									6,300円	会議室	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28	
24	やさしいヨガ	13:50																							
25	ピラティス	清水	12:15	体育室1																					
26	ピラティス	矢尾	20:00																						
27	ヨガ	Tetsuya	9:30																						
28	火	アロマヨガ	尾代	10:45	60分	6,300円	体育室2	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27									
29		骨盤エクササイズ	坂本	15:00																					
30	アロマヨガ	鈴木(-)	18:40																						
31	やさしいヨガ	尾代	13:00	会議室																					
32	ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	押見	15:00	体育室1																					
33	水	骨盤ヨガ	Sachiko	9:30	60分	4,900円	体育室2	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28											
34		やさしいヨガ	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	ヨガ	尾代	13:55	60分	7,000円	体育室1	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29								
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														体育室2							
42	太極拳	服部	14:00																						
43	気功		15:15																						
44	ヨガ	天野(正)	19:45																						
45	金	グループセンタジー	梶野	13:15	60分	7,000円	体育室1	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23								
46		アロマヨガ	井口	14:30																					
47		ピラティス	かさい	9:30																					
48		太極拳(基礎)	麗華(レイカ)	12:00														体育室2							
49		太極拳(応用)	麗華(レイカ)	13:15																					
50		スポーツボイス	東(ひがし)	14:30																					
51		美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40																					
52	ヨガ	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								
53	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	5,600円	体育室1	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26										
54		骨盤ストレッチ	toco	18:45			体育室2																		
55	火	リンパストレッチ	尾代	14:15		6,300円	会議室									1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27	
56	木	リンパストレッチ	尾代	12:45		7,000円	体育室1									1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29

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										
57・58	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	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/27			
59・60				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										
61・62				13:00			木曜日コース(全7回) 担当コーチ: 相馬										
63・64				9:30			2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29				
65・66	火	大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方	60歳以上	11:00	50分	メインアリーナ	大人 13,300円 シニア 10,500円 ジュニア1 9,100円 ジュニア2 9,450円 中学生 12,600円										
67・68	シニア	14:30		※テニススクール振替制度について													
69	火	キンダー		就園児			16:00	・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。									
70・71	火・木	ジュニア1		小学1~3年生			16:00	・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)									
72・73	火・木	ジュニア2	小学4~6年生	16:55	・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。												
74	木	中学生	中学1~3年生	18:00	80分												

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・フットサル・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。

※満員クラスは体験をお断りする場合がございます。ご了承ください。

※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4期 (2018年1月~3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

11/9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		
75	月	時間変更 英語リトミック6ヶ月~1歳	ランゲージハウス講師	9:00	60分	5,600円	体育室2	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26				
76		時間変更 英語リトミック2歳~3歳		10:10														会議室	
77		ベビーフィットリトミック	10:00	佐藤(紀)															
78		フィットリトミック	11:20																
79	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	6,300円	体育室1	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27			
80		わんぱく親子体操		10:45															体育室2
81		親子フィット&ダンス		16:15															
82		産後ビューティー	10:00	高柳			会議室												
83		ベビーフィットリトミック	11:20																
84	水	ベビーヨーガ	Sachiko	11:55	50分	4,900円	体育室2	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28					
85		親子で体操名人	杉本	10:00														会議室	
86		芽育(めいく)フィットリトミック	11:20																
87	木	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	7,000円	体育室1	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29		
88		わんぱく親子体操		10:20														会議室	
89		わんぱく親子体操		13:00															
90	金	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	7,000円	体育室1	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		
91		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	
92	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	5,600円	体育室2	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
93		ジュニアダンス		17:30	60分													体育室1
94		キッズ空手50	重久	16:30	50分													
95		ジュニア空手		17:30	60分													
96	ジュニア空手 <中級>		18:45	60分														
97	火	キッズ体操教室 (なわとび&マット)	松島	16:30	50分	12,000円	会議室	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
98		ジュニア体操教室 (なわとび&マット)		17:30														
99	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	6,300円	体育室1	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27		
100		ジュニアダンス基礎		17:30	60分													
101		ジュニアダンス応用		18:40	60分													
102		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											
103	水	キッズチアダンス50	平田	16:30	50分	4,900円	体育室1	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28				
104		ジュニアチアダンス		17:30	60分													体育室2
105		ジュニアダンス入門	鈴木	16:30	50分													
106		ジュニアダンス基礎		17:30	60分													
107	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	7,000円	体育室1	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29	
108		ジュニアビートフィットネス		17:30	60分													体育室2
109		キッズカンフー50	二宮	16:30	50分													
110		ジュニアカンフー		17:30	60分													
111	金	キッズ体操教室 (鉄棒&マット)	山田	16:30	50分	15,000円	会議室	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29	
112		ジュニア体操教室 (鉄棒&マット)		17:30														
113	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	7,000円	体育室1	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	
114		ジュニアバレエ		17:00	60分													
115		ジュニアバレエ <中級>		18:00	60分													
116		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											
117	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
118	火	ビギナー	フウガドールすみだ	15:30	50分	8,000円	サブアリーナ	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/27		
119		ミドル		16:30	75分	12,000円											
120		アッパー		18:00	75分	10,000円											
121	木	ビギナー	フウガドールすみだ	15:30	50分	10,000円	サブアリーナ	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29
122		ミドル		16:30	75分	15,000円											
123		アッパー		18:00	75分	10,500円											

【対象年齢】※開催期間中(1月~3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ヵ月、 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> ビギナー: 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。