

平成29年度第4期（2018年1～3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

11/10更新

	月 MON				火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI				
	体育室1	体育室2	会議室	メインアリーナ	体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ	体育室1	体育室2	会議室	体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ		体育室1	体育室2
9:00		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】 9:00～10:00																		
9:30	いきいき健康 エクササイズ 【佐々木麻】 9:30～10:30				よちよち 親子体操 【半田】 9:30～10:30	ヨガ 【Tetsuya】 9:30～10:30		テニス 一般 【村山】 9:30～ 10:50		初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。	骨盤ヨガ 【Sachiko】 9:30～10:30		よちよち 親子体操 【中田】 9:10～10:10	いきいき 健康体操 【広島】 9:30～10:30		テニス 一般 【相馬】 9:30～ 10:50		よちよち 親子体操 【久木】 9:30～10:30	ピラティス 【かさい】 9:30～10:30	
10:00		時間変更 英語リトミック 2歳～3歳 【ランゲージハウス 講師】 10:10～11:10																		
10:30			ベビーフィット リトミック 【佐藤】 10:00～11:00																	
11:00					わんぱく 親子体操 【半田】 10:45～11:45	アロマヨガ 【尾代】 10:45～11:45														
11:30	タップダンス 【天野(樹)】 11:00～12:00																			
12:00		ピラティス 【かさい】 11:30～12:30																		
12:30			フィット リトミック 【佐藤】 11:20～12:20																	
13:00																				
13:30	かんたん ストリートダンス 【佐々木麻】 12:30～13:30				ピラティス 【清水】 12:15～13:15	かんたんエアロ 【山中】 12:00～13:00														
14:00		かんたん ピラティス 【かさい】 12:40～13:40																		
14:30			骨盤体操 【入倉】 12:40～13:40																	
15:00	サルサ 【堤】 13:50～14:50																			
15:30		パレエストレッチ45 【高橋】 14:00～14:45			かんたんバレエ 【清水】 13:30～14:30	ズンバ45 【竹原】 14:00～14:45														
16:00			やさしいヨガ 【入倉】 13:50～14:50																	
16:30	リンバストレッチ &アロマ 【堤】 15:05～16:05																			
17:00		フラダンス 【emilio(エミリオ)】 15:00～16:00			はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00～16:00	骨盤 エクササイズ 【坂本】 15:00～16:00														
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
	月 MON				火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI				

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

※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。

**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(45分間)

**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・フットサル・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けます
体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。
※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。

【対象年齢】
産後ビューティー：2ヶ月～8か月、 ベビーフィットリトミック：2ヶ月～12ヶ月、 ベビーヨガ：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の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
<フットサル> ビギナー：3歳～小学1年生、 ミドル：小学2年生～4年生、 アッパー：小学4年生～6年生