

【当日参加コース】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/>

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	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29
2	金	マーシャルアーツ45	かさい	10:45			体育室2	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23
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45	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	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
6	月	担当者変更 ズンバ45	未定	20:00			体育室1	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/20	3/27		
7	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	1/17	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/28				
8	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29	
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			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	日程									
10	金	はじめてヨガ45	Tetsuya	12:15	45分	700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

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	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29

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									
12	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	1/15	1/29	2/5	2/26	3/5	3/12	3/26			

【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。