平成30年度第1期（2018年4～6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

1/31更新

月　MON

体育室1

- いきいき健康エクササイズ【佐々木(麻)】9:30～10:30
- タップダンス【天野(俊)】11:00～12:00
- かんたんストリートダンス【佐々木(麻)】12:30～13:30
- NEW かんたんサルサ【提】13:50～14:50
- リンパストレッチ＆アロマ【提】15:05～16:05
- キッズ空手50【重久】16:30～17:20
- ジュニア空手【重久】17:30～18:30
- ジュニア空手＜中級＞【重久】18:45～19:45
- ズンバ45【横本】20:00～20:45

体育室2

- 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
- 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
- ピラティス【かさい】11:30～12:30
- かんたんピラティス【かさい】12:40～13:40
- 担当者変更 バレエストレッチ45【菅原】14:00～14:45
- フラダンス【emilio(エミリオ)】15:00～16:00
- キッズダンス50【渡辺】16:30～17:20
- ジュニアダンス【渡辺】17:30～18:30
- 骨盤ストレッチ【toco】18:45～19:45
- やさしいヨーガ【toco】20:00～21:00

会議室

- ベビーフィットリトミック【佐藤】10:00～11:00
- フィットリトミック【佐藤】11:20～12:20
- 骨盤体操【入倉】12:40～13:40
- やさしいヨーガ【入倉】13:50～14:50
- NEW キッズ体操教室（鉄棒&マット）【松島】16:00～16:50
- 時間変更 キッズ体操教室（なわとび&マット）【松島】17:00～17:50
- 時間変更 ジュニア体操教室（なわとび&マット）【松島】18:00～18:50

メインアリーナ

- スピードボール 18:00～19:20
- スピードボール 19:30～20:50

火　TUE

体育室1

- よちよち親子体操【半田】9:30～10:30
- わんぱく親子体操【半田】10:45～11:45
- ピラティス【清水】12:15～13:15
- かんたんバレエ【清水】13:30～14:30
- はじめてのフラメンコ【東(あずま)】15:00～16:00
- キッズダンス50【鈴木】16:30～17:20
- ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30
- ジュニアダンス＜応用＞【鈴木】18:40～19:40
- ピラティス【矢尾】20:00～21:00

体育室2

- ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30
- アロマヨーガ【尾代】10:45～11:45
- かんたんエアロ【山中】12:00～13:00
- ズンバ45【竹原】14:00～14:45
- 骨盤エクササイズ【坂本】15:00～16:00
- 親子フィット&ダンス【半田】16:15～17:15
- 子どもフラダンス(ケイキフラ)【emilio(エミリオ)】17:30～18:30
- アロマヨーガ【鈴木(一)】18:40～19:40
- フラダンス【emilio(エミリオ)】19:50～20:50

会議室

- 産後ビューティー【高柳】10:00～11:00
- ベビーフィットリトミック【高柳】11:20～12:20
- やさしいヨーガ【尾代】13:00～14:00
- リンパストレッチ【尾代】14:15～15:15

※ケイキとはハワイ語で子どもの意

メイン

- テニス一般【村山】9:30～10:50
- テニス一般【村山】11:00～12:20
- テニス一般【村山】13:00～14:20
- テニスシニア【村山】14:30～15:20
- テニスキンダー/ジュニア1【村山】16:00～16:50
- テニスジュニア2【村山】16:55～17:45
- 時間変更 フットサル〈アッパー〉【フウガドールコーチ】18：00～19：30

サブ

- 時間変更 フットサル〈ビギナー〉【フウガドールコーチ】15：20～16：20
- 時間変更 フットサル〈ミドル〉【フウガドールコーチ】16：20～17：50

水　WED

初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。

体育室1

- STEP＆筋トレ【山中】10:00～11:00
- 脂肪燃焼エアロ【山中】11:15～12:15
- ズンバゴールド【竹原】13:45～14:45
- ヴォーカリズム～のどを鍛える！～【押見】15:00～16:00
- 担当者変更 キッズチアダンス50【森】16:30～17:20
- 担当者変更 ジュニアチアダンス【森】17:30～18:30
- 担当者変更 チアダンス入門【森】18:45～19:45
- ズンバ45【AKI】20:00～20:45

体育室2

- 担当者変更 骨盤ヨーガ【及川】9:30～10:30
- ベリーダンス【LELA(レラ)】10:45～11:45
- NEW すくすく親子のベビーマッサージ【佐藤】11:55～12:45
- やさしいヨーガ【toco】13:00～14:00
- 歪み改善【森田】14:30～15:30
- ジュニアダンス＜入門＞【鈴木】16:30～17:20
- ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30
- かんたんピラティス【かさい】18:45～19:45
- ピラティス【かさい】19:55～20:55

会議室

- 親子で体操名人【杉本】10:00～11:00
- 芽育（めいく）フィットリトミック【杉本】11:20～12:20

木　THR

体育室1

- よちよち親子体操【中田】9:10～10:10
- わんぱく親子体操【中田】10:20～11:20
- BRAFTストライクボクシング【坂口】11:30～12:30
- リンパストレッチ【尾代】12:45～13:45
- ヨーガ【尾代】13:55～14:55
- カキラ(姿勢美容エクササイズ)【佐藤】15:10-16:10
- キッズピート体操【黄木】16:30～17:20
- ジュニアビートフィットネス【黄木】17:30～18:30
- HIP HOP【伊藤】18:50～19:50
- STEP初級45【堀井】20:05～20:50

体育室2

- いきいき健康体操【広島】9:30～10:30
- アロマストレッチ45【広島】10:45～11:30
- セルフボディメイキング(自己整体)【永井】11:40～12:40
- ジャズダンス【永井】12:50～13:50
- 太極拳【服部】14:00～15:00
- 気功【服部】15:15～16:15
- キッズカンフー50【二宮】16:30～17:20
- ジュニアカンフー【二宮】17:30～18:30
- バレトン45【天野(正)】18:45～19:30
- ヨーガ【天野(正)】19:45～20:45

会議室

- わんぱく親子体操【中田】13:00～14:00
- キッズ体操教室（鉄棒&マット）【山田】16:30～17:20
- 曜日変更 ラテンダンス【提】18:45～19:45
- 曜日変更 サルサペアワーク入門【提】19:55～20:55

メイン

- テニス一般【相馬】9:30～10:50
- テニス一般【相馬】11:00～12:20
- テニス一般【相馬】13:00～14:20
- テニスシニア【相馬】14:30～15:20
- テニスジュニア1【相馬】16:00～16:50
- テニスジュニア2【相馬】16:55～17:45
- 時間変更 フットサル〈アッパー〉【フウガドールコーチ】18：00～19：30
- テニス中学生【相馬】18：00～19：20

サブ

- 時間変更 フットサル〈ビギナー〉【フウガドールコーチ】15：20～16：20
- 時間変更 フットサル〈ミドル〉【フウガドールコーチ】16：20～17：50

金　FRI

体育室1

- よちよち親子体操【久木】9:30～10:30
- わんぱく親子体操【久木】10:45～11:45
- はじめてヨーガ45【Tetsuya】12:15～13:00
- グループセンタジー【桜野】13:15～14:15
- アロマヨーガ【井口】14:30～15:30
- キッズバレエ50【高橋】16:00～16:50
- ジュニアバレエ【高橋】17:00～18:00
- ジュニアバレエ＜中級＞【高橋】18:00～19:00
- マーシャルワークアウト45【西川】19：15～20：00
- コアファンクショナルワークアウト45【西川】20：15～21：00

体育室2

- ピラティス【かさい】9:30～10:30
- マーシャルアーツ45【かさい】10:45～11:30
- 太極拳〈基礎〉【麗華(れいか)】12:00～13:00
- 太極拳〈応用〉【麗華(れいか)】13:15～14:15
- NEW ヴォーカリズム～のどを鍛える！～【山梨】14:30～15:30
- キッズ英語エクササイズ50【ランゲージハウス講師】16:30～17:20
- ジュニア英語エクササイズ【ランゲージハウス講師】17:30～18:30
- 美容骨盤エクササイズ【土屋】18:40～19:40
- 担当者変更 ヨーガ【及川】19:50～20:50

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

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・体験教室は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きますと、 体験料をお支払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。

※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。

【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。

＜親子教室＞

【リトミック】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、 英語リトミック：6ヶ月～1歳／2歳～3歳、 芽育フィットリトミック：1歳
【体操】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）
【調整】産後ビューティー：2ヶ月～8ヵ月、 すくすく親子のベビーマッサージ：1.5ヶ月～12ヶ月

＜一般・子ども教室＞

【全般】キッズクラス：4歳～小学1年生、 ジュニアクラス：小学生、 一般クラス：高校生以上
【英語】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年生～3年生
【ダンス】ジュニアダンス＜入門＞：小学1年生～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3年生
【その他】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、 子どもフラダンス：4歳～小学6年生、 スピードボール：小学生以上
【テニス】キンダー：就園児（年少～年長）、 ジュニア1：小学1年生～3年生、 ジュニア2：小学4年生～6年生、 中学生：中学1年生～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