

# 【当日参加コース】平成30年度第1期（2018年4月～6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 2/16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	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28
2	金	マーシャルアーツ45	かさい	10:45			体育室2	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	6/15	6/22			
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	<b>担当者変更</b> バレエストレッチ45	菅原	14:00	45分	700円	体育室2	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25									
6	月	ズンバ45	橋本	20:00			体育室1	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26									
7	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2																			
8	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1											4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2											4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21

### 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	Tetsuya	12:15	45分	700円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	6/15	6/22			

### 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	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28

### 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	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25	

#### 【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。