

【定期コース】 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

2/22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	7,000円	体育室2	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26
2	水	STEP&筋トレ		10:00		6,300円	体育室1	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	
3		脂肪燃焼エアロ		11:15													
4	木	BRAFTストライクボクシング		坂口		11:30	7,000円	体育室1	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21
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	7,000円	体育室1	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30													
7		教室名変更 かんたん 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	7,000円	体育室1	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26	
10		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
11	水	フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50	60分	6,300円	体育室1	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	
12		ズンパゴールド	竹原	13:45													
13		担当者変更 チアダンス入門	森	18:45													
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45													
15	木	HIP HOP	伊藤	18:50	7,000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	
16		ジャズダンス	永井	12:50													
17		曜日変更 ラテンダンス	堤	18:45													
18	曜日変更 サルサヘアワーク入門		19:55	6,300円	会議室	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28			

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	7,000円	体育室1	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
20		やさしいヨガ	toco	20:00													
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													
24	やさしいヨガ		13:50	6,300円	会議室	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/11	6/18	6/25			
25	火	ピラティス	清水	12:15	60分	7,000円	体育室1	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26
26		ピラティス	矢尾	20:00													
27		ヨガ	Tetsuya	9:30													
28		アロマヨガ	尾代	10:45													
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	水	ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	押見	15:00	60分	6,300円	体育室1	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20	
33		担当者変更 骨盤ヨガ	及川	9:30													
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	4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28
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													
42		太極拳	服部	14:00													
43	気功		15:15	6,300円	体育室2	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28			
44	ヨガ	天野(正)	19:45	7,000円		4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28		
45	金	グループセンタジー	梶野	13:15	60分	4,900円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	6/15	6/22			
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													
49		太極拳<応用>	麗華(レイカ)	13:15													
50		新設 ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	山梨	14:30													
51		美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40													
52	担当者変更 ヨーガ	及川	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	リンバストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	7,000円	体育室1	4/2	4/9	4/16	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
54		骨盤ストレッチ	toco	18:45													
55	火	リンバストレッチ	尾代	14:15	7,000円	会議室	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26	
56	木	リンバストレッチ	尾代	12:45	7,000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	

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10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	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26
59・60				11:00			大人 19,000円 シニア 15,000円 キンダー 13,000円 ジュニア1 13,000円 ジュニア2 13,500円									
61・62				13:00			木曜日コース(全9回) 担当コーチ: 相馬									
63・64				9:30			4/5	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28	
65・66	火・木	大人(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 17,100円 シニア 13,500円 ジュニア1 11,700円 ジュニア2 12,150円 中学生 16,200円									
67・68				14:30			※テニススクール振替制度について ・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。 ・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) ・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。									
69	火	キンダー	就園児	16:00	50分											
70・71	火・木	ジュニア1	小学1~3年生	16:00												
72・73	火・木	ジュニア2	小学4~6年生	16:55												
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、どんなクラス内容が知りたい方、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。

※表記されている料金は全て税込です。

【定期コース】 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

2/22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	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	7,000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	
76		英語リトミック2歳～3歳		10:10														
77		ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00		6,300円	会議室											
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	7,000円	体育室1	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26		
80		わんぱく親子体操		10:45														
81		親子フィット&ダンス	高柳	16:15													会議室	
82		産後ビューティー		10:00														
83	ベビーフィットリトミック	11:20																
84	水	新設 すくすく親子のベビーマッサージ	佐藤(紀)	11:55	50分	6,300円	体育室2	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
85		親子で体操名人	杉本	10:00	60分	5,600円	会議室	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/13	6/20			
86		芽育(めいく)フィットリトミック		11:20														
87	よちよち親子体操	9:10																
88	木	わんぱく親子体操	中田	10:20	7,000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		
89		わんぱく親子体操		13:00													6,300円	会議室
90		よちよち親子体操		9:30														
91	わんぱく親子体操	10:45	久木	4,900円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	6/15	6/22						

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	7,000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	
93		ジュニアダンス		17:30	60分													
94		キッズ空手50	重久	16:30	50分		7,000円											体育室1
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		新設 キッズ体操教室(鉄棒&マット)		16:00	50分													13,500円
98	時間変更 キッズ体操教室(なわとび&マット)	17:00																
99	時間変更 ジュニア体操教室(なわとび&マット)	18:00																
100	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	7,000円	体育室1	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26	
101		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分													
102		ジュニアダンス<応用>		18:40	60分													
103		子どもフラダンス(ケイキフラ)		emilio(エミリオ)	17:30													60分
104	水	担当者変更 キッズチアダンス50	森	16:30	50分	6,300円	体育室1	4/4	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
105		担当者変更 ジュニアチアダンス		17:30	60分													
106		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		7,000円										体育室2	
107		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分													
108	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	7,000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
109		ジュニアビートフィットネス		17:30	60分													
110		キッズカンフー50	二宮	16:30	50分		13,500円	体育室2										
111		ジュニアカンフー		17:30	60分													
112	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	山田	16:30	50分	13,500円	会議室												
113	ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30															
114	金	キッズバレエ50	高橋	16:00			50分	4,900円	体育室1	4/6	4/13	4/27	5/11	5/18	6/15	6/22		
115		ジュニアバレエ		17:00			60分											
116		ジュニアバレエ<中級>		18:00	60分													
117		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											
118	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
119	火	時間変更 ビギナー	フウガドールすみだ	15:20	60分	12,000円	サブアリーナ	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/29	6/12	6/19	6/26
120		時間変更 ミドル		16:20	90分	18,000円											
121		時間変更 アッパー		18:00													
122	木	時間変更 ビギナー	すみだ	15:20	60分	9,600円	サブアリーナ	4/12	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/14	6/28		
123		時間変更 ミドル		16:20	90分	14,400円											
124		時間変更 アッパー		18:00												16,200円	メインアリーナ

【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

※表記されている料金は全て税込です。