

【当日参加コース】 平成30年度第2期（2018年7月～9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 5/15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	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	
2	金	マーシャルアーツ45	かさい	10:45			体育室2	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14		
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		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	菅原	14:00	45分	700円	体育室2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
6	月	ズンバ45	橋本	20:00			体育室1	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
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	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

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	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14	

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	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

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	7/9	7/23	8/6	8/20	9/3					

【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。