

# 平成30年度第2期（2018年7～9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

5/19更新

	月 MON				火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI			
	体育室1	体育室2	会議室	メインアリーナ	体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ	体育室1	体育室2	会議室	体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ	体育室1	体育室2
9:00																			
9:30		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																	
10:00	いきいき健康 エクササイズ 【佐々木(麻)】 9:30～10:30																		
10:30		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																	
11:00																			
11:30	タップダンス 【天野(俊)】 11:00～12:00		名称変更																
12:00		ピラティス 【かさい】 11:30～12:30																	
12:30																			
13:00	かんたん ストリートダンス 【佐々木(麻)】 12:30～13:30	かんたんピラティス 【かさい】 12:40～13:40																	
13:30																			
14:00	かんたんサルサ 【堤】 13:50～14:50	バレエストレッチ45 【菅原】 14:00～14:45																	
14:30																			
15:00																			
15:30	リンバストレッチ & アロマ 【堤】 15:05～16:05	フラダンス 【emilio(エミリオ)】 15:00～16:00																	
16:00																			
16:30																			
17:00	キッズ空手50 【重久】 16:30～17:20	キッズダンス50 【渡辺】 16:30～17:20																	
17:30																			
18:00	ジュニア空手 【重久】 17:30～18:30	ジュニアダンス 【渡辺】 17:30～18:30																	
18:30																			
19:00	ジュニア空手 【重久】 18:45～19:45	骨盤ストレッチ 【toco】 18:45～19:45																	
19:30																			
20:00	ズンバ45 【橋本】 20:00～20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00～21:00																	
20:30																			

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

※定期教室の空き状況はスタッフにお尋ね頂くか、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頂き、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着用くださいますようお願い申し上げます。

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

**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・体操教室は1回あたり料金+500円)

体験当日に教室に正式申込み頂きますと、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。

**【対象年齢】※開催期間中（7月～9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、親子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、  
【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か月、ベビーマッサージ&産後ママケア：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】キッズ：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】ピグナー：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（フットサルスクールにご参加の際は、共通のユニフォームをご購入頂きます。）