

【定期コース】 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

5/19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	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
2	水	STEP&筋トレ		10:00		6,300円	体育室1	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	
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	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27

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	5,600円	体育室1	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30													
7		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	60分	7,000円	体育室1	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
10		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
11		フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50													
12	水	ズンパゴールド	竹原	13:45	60分	6,300円	体育室1	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	
13		チアダンス入門	森	18:45													
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45													
15		HIP HOP	伊藤	18:50													
16	木	ジャズダンス	永井	12:50	60分	7,000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
17	サルサペアワーク入門	堤	19:55	会議室													

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
18	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	5,600円	体育室1	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
19		やさしいヨガ	toco	20:00													
20		ピラティス	かさい	11:30													
21		かんたんピラティス		12:40													
22	骨盤体操	入倉	12:40	60分	4,900円	会議室	7/9	7/23	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				
23			やさしいヨガ													13:50	
24	火	ピラティス	清水	12:15	60分	7,000円	体育室1	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
25		ピラティス	平出	20:00													
26		ヨガ	Tetsuya	9:30													
27		アロマヨガ	尾代	10:45													
28	骨盤エクササイズ	坂本	15:00	60分	6,300円	体育室2	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	
29			アロマヨガ														鈴木(-)
30	水	やさしいヨガ	尾代	13:00	60分	6,300円	会議室	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	
31		ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	押見	15:00													
32		骨盤ヨガ	及川	9:30													
33		やさしいヨガ	toco	13:00													
34	歪み改善	森田	14:30	60分	6,300円	体育室2	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12		
35			かんたんピラティス														18:45
36	ピラティス	かさい	19:55	60分	7,000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	
37	ヨガ	尾代	13:55														
38	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10														
39	いきいき健康体操	広島	9:30														
40	セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40	60分	6,300円	体育室2	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14		
41			太極拳														服部
42	気功		15:15	60分	5,600円	体育室1	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14			
43	ヨガ	天野(正)	19:45														
44	グループセンタジー	終野	13:15														
45	アロマヨガ	井口	14:30														
46	太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00	60分	6,300円	体育室2	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14		
47			太極拳<応用>														13:15
48	ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	山梨	14:30	60分	7,000円	会議室	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	
49	美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40														
50	木	ヨガ	及川	19:50	60分	7,000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
51																	

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
52	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	5,600円	体育室1	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45													
54	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	60分	6,300円	会議室	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	
55	木	リンパストレッチ	堤	12:45	60分	7,000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
56		新設		リンパストレッチ&アロマ			18:45										

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8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	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25		
59・60				11:00			大人 15,200円 シニア 12,000円 キンダー 10,400円 ジュニア1 10,400円 ジュニア2 10,800円									
61・62		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:30			木曜日コース(全9回) 担当コーチ: 相馬									
63・64				11:00			7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27	
65・66	シニア	60歳以上	14:30	80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			16:00			※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帯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	80分											
72・73		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頂ける教室です。

【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、体験料をお支払料金総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、どんなクラス内容か知りたい方、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

5/19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	5,600円	体育室2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
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													
78		名称変更 親子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	60分	7,000円	体育室1	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
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													
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	佐藤(紀)	11:55	50分	6,300円	体育室2	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	
84	名称変更 ベビーマッサージ&産後ママケア	10:00		杉本	11:20	4,900円	会議室	7/4	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5			
85	親子で体操名人	10:00															
86	名称変更 親子フィットリトミック	11:20	中田	9:10	60分	7,000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
87	よちよち親子体操	9:10															
88	わんぱく親子体操	10:20															
89	わんぱく親子体操	13:00															
90	金	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	6,300円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14	
91		わんぱく親子体操		10:45													

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	5,600円	体育室2	7/9	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10		
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												
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		キッズ体操教室(鉄棒&マット)		16:00	50分												
98	キッズ体操教室(なわとび&マット)	松島	17:00	50分	10,500円	会議室	7/9	7/23	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10				
99	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	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25
101		ジュニアダンス<基礎>		17:30													
102		ジュニアダンス<応用>	18:40														
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	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	6,300円	体育室1	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	
105		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												
107		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
108	新設	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分	4,900円	会議室	7/4	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5			
109		ジュニア英語体育		17:30	60分												
110	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	7,000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
111		ジュニアビートフィットネス		17:30	60分												
112		キッズカンフー50	二宮	16:30	50分												
113		ジュニアカンフー		17:30	60分												
114	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	浅野目	16:30	50分	15,000円	会議室	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14		
115			ジュニア体操教室(鉄棒&マット)														17:30
116	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	6,300円	体育室1	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	9/14	
117		ジュニアバレエ		17:00	60分												
118		ジュニアバレエ<中級>	18:00	60分													
119		キッズ英語エクササイズ	ランゲージハウス講師	16:30	50分												
120	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
121	火	ビギナー	フウガドールすみだ	15:20	60分	10,800円	サブアリーナ	7/10	7/17	7/24	7/31	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	
122		ミドル		16:20	90分	16,200円											
123		アッパー		18:00	90分	16,200円											
124	木	ビギナー	フウガドールすみだ	15:20	60分	10,800円	サブアリーナ	7/5	7/12	7/19	8/2	8/23	8/30	9/13	9/20	9/27	
125		ミドル		16:20	90分	16,200円											
126		アッパー		18:00	90分	16,200円											

【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ヵ月、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】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

※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いただく必要がございます。(シャツ、パンツ、靴下セット：10,800円)

※表記されている料金は全て税込です。