

【当日参加コース】 平成30年度第3期（2018年10月～12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 8/19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/>

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	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27	
2	金	NEW マーシャルワークアウト45	黒沢	10:45			体育室2	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14						
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	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
6	月	ズンバ45	橋本	20:00			体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
7	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
8	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2										

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	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14					

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	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27

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	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	12/3	12/17			

【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。