

# 平成30年度第4期（2019年1～3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

11/18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			よちよち 親子体操 【半田】 9:30～10:30	ヨガ 【Tetsuya】 9:30～10:30		テニス 一般 【村山】 9:30～ 10:50					よちよち 親子体操 【中田】 9:10～10:10						よちよち 親子体操 【久木】 9:30～10:30	ピラティス 【佐賀】 9:30～10:30	
10:00		いきいき健康 エクササイズ 【佐々木麻】 9:30～10:30													いきいき 健康体操 【広島】 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				わんぱく 親子体操 【半田】 10:45～11:45	アロマヨガ 【尾代】 10:45～11:45		産後ビューティー 【高柳】 10:00～11:00		STEP&筋トレ 【山中】 10:00～11:00				わんぱく 親子体操 【中田】 10:20～11:20						アロマ ストレッチ45 【広島】 10:45～11:30	マージナル ワークアウト45 【黒沢】 10:45～11:30
12:00																						
12:30																						
13:00																						
13:30		かんたん ストリートダンス 【佐々木麻】 12:30～13:30																				
14:00																						
14:30		かんたんサルサ 【尾代】 13:50～14:50																				
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
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**

◆テニス (一般 ¥2,400 / シニア ¥2,000 / キンダー ¥1,800 / ジュニア1 ¥1,800 / ジュニア2 ¥1,850 / 中学生 ¥2,300)  
◆フットサル (ピグナー ¥1,700 / ミドル・アッパー ¥2,300)  
◆体験教室 (キッズ・ジュニア ¥2,000)  
◆上記以外の定期コースクラス ¥1,200

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払欄に充当させて頂きます。  
※滞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。

【対象年齢】※開催期間中(1月～3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ヶ月、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】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。)