【当日参加コース】 平成30年度第4期（2019年1月～3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　10/18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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/28
2	金	マーシャルワークアウト45	黒沢	10:45			体育室2	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/15	3/29	
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	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/11	3/18	3/25		
6	月	ズンバ45	橋本	20:00			体育室1										
7	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
8	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/13	3/27	
9	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/28

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	はじめてヨーガ45	Tetsuya	12:15	45分	700円	体育室1	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/15	3/29	

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	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/28	3/7	3/14	3/28

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	1/7	1/21	1/28	2/4	2/25	3/11	3/18			

【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。