

2020年度第1期 (2020年4~6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

2/28更新

月 MON		火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI					
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	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	NEW 親子英語体育2歳 【Rupasinghe (ルパシンの) & 澤田】 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	いきいき健康塾 【堀井】 9:00~9:45	テニス 一般 【加藤 (明)】 9:30~ 10:50		担当変更	ヨガ 【宮澤】 9:30~10:30	親子で体操名人 【佐藤】 9:30~10:30	よちよち 親子体操 【中田】 9:10~10:10	いきいき 健康体操 【広島】 9:30~10:30		テニス 一般 【加藤 (明)】 9:30~ 10:50		ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30	よちよち 親子体操 【久木】 9:30~10:30	
10:00	NEW 親子英語体育3歳 【Rupasinghe (ルパシンの) & 澤田】 10:15~11:15	ベビー フィットリミック 【岡村】 10:00~11:00	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	テニス 一般 【加藤 (明)】 11:00~ 12:20		STEP&筋トレ 【山中】 10:00~11:00	パーリダンス 【LELA(レラ)】 10:45~11:45	親子 フィットリミック 【佐藤】 10:40~11:40	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		マージナル ワークアウト45 【黒沢】 10:45~11:30	わんぱく 親子体操 【久木】 10:45~11:45	
11:00	タップダンス 【天野(俊)】 11:00~12:00	親子 フィットリミック 【岡村】 11:20~12:20	かんたんエアロ 【山中】 12:00~13:00	かんたんエアロ 【山中】 12:00~13:00	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 一般 【加藤 (明)】 11:00~ 12:20		脂肪燃焼エアロ 【山中】 11:15~12:15	ベビー&ママケア ストレッチ 【佐藤】 11:55~12:45		BRAFT ストライク ボクシング 【坂口】 11:30~12:30	セルフォディ メイキング 【永井】 11:40~12:40		マージナル ワークアウト45 【黒沢】 11:45~12:30		マージナル ワークアウト45 【黒沢】 11:45~12:30	太極拳 【藤澤(れいか)】 12:00~13:00	
12:00	かんたん ストリートダンス 【佐々木(麻)】 12:30~13:30	骨盤体操 【入倉】 12:40~13:40	ピラティス 【清水】 12:15~13:15	かんたんピラティス 【ka-na】 12:40~13:40	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 一般 【加藤 (明)】 13:00~ 14:20		やさしいヨガ 【toco】 13:00~14:00	やさしいヨガ 【toco】 13:00~14:00		リンバストレッチ 【尾代】 13:55~14:55	ジャズダンス 【永井】 12:50~13:50		グループセンチ 【終野】 13:15~14:15		グループセンチ 【終野】 13:15~14:15	太極拳 【藤澤(れいか)】 13:15~14:15	
13:00	かんたんサルサ 【堤】 13:50~14:50	やさしいヨガ 【入倉】 13:50~14:50	かんたんバレエ 【清水】 13:30~14:30	ズンバ45 【竹野】 14:00~14:45	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 一般 【加藤 (明)】 14:30~ 15:20		やさしいヨガ 【toco】 13:00~14:00	歪み改善 【森田】 14:30~15:30		ヨガ 【尾代】 13:55~14:55	太極拳 【藤澤】 14:00~15:00		アロマヨガ 【井口】 14:30~15:30		アロマヨガ 【井口】 14:30~15:30	ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~ 【成嶋】 14:30~15:30	
14:00	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	はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00~16:00	骨盤エクササイズ 【坂本】 15:00~16:00	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス シニア 【加藤 (明)】 14:30~ 15:20		ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~ 【神見】 15:00~16:00	歪み改善 【森田】 14:30~15:30		カキラ 【空崎美容 エクササイズ (佐藤)】 15:10~16:10	気功 【藤澤】 15:15~16:15		キッズバレエ50 【高橋】 16:00~16:50		キッズバレエ50 【高橋】 16:00~16:50	キッズ英語 エクササイズ50 【ランゲージハウス 講師】 16:30~17:20	
15:00	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	キッズダンス50 【鈴木】 16:30~17:20	親子 フィット&ダンス 【半田】 16:15~17:15	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス キッズ 【加藤 (明)】 16:00~ 16:50		キッズ チアダンス50 【森】 16:30~17:20	ジュニアダンス 【鈴木】 16:30~17:20		キッズビート体操 【鈴木】 16:30~17:20	キッズカンフー50 【上田】 16:30~17:20	キッズ体操教室 【山本】 16:30~17:20	キッズ英語 エクササイズ50 【ランゲージハウス 講師】 16:30~17:20		キッズ英語 エクササイズ50 【ランゲージハウス 講師】 16:30~17:20	ジュニア英語 エクササイズ 【ランゲージハウス 講師】 17:30~18:30	
16:00	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	ジュニアダンス 【鈴木】 17:30~18:30	アロマヨガ 【及川】 18:40~19:40	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス ジュニア2 【加藤 (明)】 16:55~ 17:45		ジュニア チアダンス 【森】 17:30~18:30	ジュニアダンス 【鈴木】 17:30~18:30		ジュニア ビート運動会 【鈴木】 17:30~18:30	ジュニアカンフー 【上田】 17:30~18:30	ジュニア体操教室 【山本】 17:30~18:20	ジュニア英語 エクササイズ 【ランゲージハウス 講師】 17:30~18:30		ジュニア英語 エクササイズ 【ランゲージハウス 講師】 17:30~18:30	美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 18:40~19:40	
17:00	ジュニア空手 【重久】 18:45~19:45	骨盤ストレッチ 【toco】 18:45~19:45	ジュニアダンス 【鈴木】 18:40~19:40	アロマヨガ 【及川】 18:40~19:40	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス ジュニア2 【加藤 (明)】 16:55~ 17:45		チアダンス入門 【森】 18:45~19:45	かんたんピラティス 【佐賀】 18:45~19:45		HIP HOP 【伊藤】 18:50~19:50	やさしい パワーヨガ 【天野(正)】 18:45~19:45	リンバストレッチ & アロマ 【堤】 18:45~19:45	テニス 中学生 【加藤 (明)】 18:00~ 19:20		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 19:15~20:00	マージナル ワークアウト45 【藤澤】 19:15~20:00	美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 18:40~19:40
18:00	ズンバ45 【片野】 20:00~20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00~21:00	ピラティス 【平出】 20:00~21:00	時間変更 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 中学生 【加藤 (明)】 18:00~ 19:20		ズンバ45 【AKI】 20:00~20:45	ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55		やさしいヨガ 【天野(正)】 19:55~20:55	サルサ ペアワーク入門 【堤】 19:55~20:55		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00	ヨガ 【及川】 19:50~20:50	
19:00	ズンバ45 【片野】 20:00~20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00~21:00	ピラティス 【平出】 20:00~21:00	時間変更 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 中学生 【加藤 (明)】 18:00~ 19:20		ズンバ45 【AKI】 20:00~20:45	ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55		やさしいヨガ 【天野(正)】 19:55~20:55	サルサ ペアワーク入門 【堤】 19:55~20:55		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00	ヨガ 【及川】 19:50~20:50	
20:00	ズンバ45 【片野】 20:00~20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00~21:00	ピラティス 【平出】 20:00~21:00	時間変更 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00	産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00	テニス 中学生 【加藤 (明)】 18:00~ 19:20		ズンバ45 【AKI】 20:00~20:45	ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55		やさしいヨガ 【天野(正)】 19:55~20:55	サルサ ペアワーク入門 【堤】 19:55~20:55		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00		マージナル ワークアウト45 【藤澤】 20:15~21:00	ヨガ 【及川】 19:50~20:50	

定期コース 3ヶ月10回開催のステップアップコース
(曜日により回数が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ご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800円(45分間)

定期コース 体験について

◆テニス (一般 ¥2,500 / シニア ¥2,100 / キッズ ¥1,900 /
ジュニア1 ¥1,900 / ジュニア2 ¥1,950 / 中学生 ¥2,400)
◆フットサル (ピキナー ¥1,800 / ミドル・アッパー ¥2,400)
◆体操教室 (キッズ・ジュニア ¥2,100)
◆英語体育 (2歳・3歳 ¥1,500)
◆上記以外の定期コース ¥1,300

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払金額に充当させて頂きます。
※習熟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(4月~6月)に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

＜親子教室＞ ※印がついている教室については、「お母様もしくは女性のみ」の参加とさせていただきます。
【英語】親子英語体育2歳:2歳、親子英語体育3歳:3歳 【リトミック】ベビーフィットリミック(※):2ヶ月~12ヶ月、親子フィットリミック:12ヶ月~2歳未満
【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~12ヶ月、ベビー&ママケアストレッチ(※):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
【バレエ】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
【空手】キッズ空手:4歳~小学1年生、ジュニア空手:小学生、ジュニア空手<中級>:小学1年生~中学3年生
【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】ピキナー: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。)