

【当日参加コース】 2020年度第1期（2020年4月～6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 2/28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	金	マーシャルワークアウト45	黒沢	10:45	45分	800円	体育室1	4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26
2		コアファンクショナルワークアウト45		11:45											
3		マーシャルワークアウト45	徳岡	19:15											
4		コアファンクショナルワークアウト45		20:15											

ダンス

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程									
5	月	ズンバ45	片野	20:00	45分	800円	体育室1	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	
6	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
7	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	

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									
9	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	800円	体育室2	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25

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	火	いきいき健康塾	堀井	9:00	45分	800円	会議室	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30

【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。