

【定期コース】 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

3/2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/

定期コース（大人）

アクティブ

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
1	火	かんたんエアロ	山中	12:00	60分	8,000円	体育室2	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
2	水	STEP&筋トレ		10:00		7,200円	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	
3	木	脂肪燃焼エアロ		11:15		8,000円	体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
4	木	BRAFTストライクボクシング	坂口	11:30													

ダンス

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
5	月	タップダンス	天野(俊)	11:00	60分	7,200円	体育室1	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30													
7		かんたんサルサ	堤	13:50													
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00													
9	かんたんバレエ	清水	13:30														
10	火	はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00		8,000円	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
11	時間変更	フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00			体育室2										
12	水	チアダンス入門	森	18:45	60分	7,200円	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	
13		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45			体育室2										
14	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	8,000円	体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
15		ジャズダンス	永井	12:50			体育室2										
16		サルサバアワーク入門	堤	19:55			会議室										4/2

調整・機能改善

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
17	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	7,200円	体育室1	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	
18		やさしいヨーガ	toco	20:00			体育室2										
19		ピラティス	ka-na	11:30													
20		かんたんピラティス		12:40													
21		骨盤体操	入倉	12:40		6,400円	会議室	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29		
22		やさしいヨーガ		13:50		7,200円	体育室2	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	
23	火	ピラティス	清水	12:15	60分	8,000円	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
24		ピラティス	平出	20:00													
25		ヨーガ	Tetsuya	9:30													
26		アロマヨーガ	尾代	10:45													
27		骨盤エクササイズ	坂本	15:00			体育室2										
28		アロマヨーガ	及川	18:40													
29		やさしいヨーガ	尾代	13:00		8,000円	会議室	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
30		ヴォーカリズム～のどを鍛える！～	押見	15:00			体育室1										
31	水	担当者変更 ヨーガ	宮澤	9:30	60分	7,200円	体育室2	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	
32		やさしいヨーガ	toco	13:00													
33		歪み改善	森田	14:30													
34		かんたんピラティス		18:45													
35		ピラティス	佐賀	19:55													
36	木	ヨーガ	尾代	13:55	60分	8,000円	体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
37		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10													
38		いきいき健康体操	広島	9:30													
39		セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40													
40		太極拳	服部	14:00			体育室2										
41		気功		15:15													
42	NEW	やさしいパワーヨーガ	天野(正)	18:45													
43	NEW	やさしいヨーガ		19:55													
44	金	グループセンチジャー	袴野	13:15	60分	6,400円	体育室1	4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		
45		アロマヨーガ	井口	14:30													
46		ピラティス	佐賀	9:30													
47		太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00													
48	太極拳<応用>	13:15															
49		ヴォーカリズム～のどを鍛える！～	成嶋	14:30			体育室2										
50		美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40													
51		ヨーガ	及川	19:50													

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	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
52	月	リンバストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	7,200円	体育室1	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29	
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45			体育室2										
54	火	リンバストレッチ	尾代	14:15		8,000円	会議室	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
55	木	リンバストレッチ		12:45	60分	8,000円	体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
56		リンバストレッチ&アロマ	堤	18:45			会議室										4/2

定期コース（テニススクール）

NO	曜日	コース名	対象	開始	時間	場所	火曜日コース(全9回) 担当コーチ：加藤(明)									
57・58	火・木	大人(初級) これからテニスを始めたい方 久しぶりにプレーされる方	高校生以上	9:30	80分	メインアリーナ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	
59・60				11:00			大人 18,000円 シニア 14,400円 キンダー 12,600円 ジュニア1 12,600円 ジュニア2 13,050円									
61・62				13:00			木曜日コース(全9回) 担当コーチ：加藤(明)									
63・64				9:30			4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/25	
65・66		大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方		11:00	50分	メインアリーナ	大人 18,000円 シニア 14,400円 ジュニア1 12,600円 ジュニア2 13,050円 中学生 17,100円									
67・68		シニア	60歳以上	14:30			※テニススクール振替制度について									
69	火	キンダー	就園児	16:00			・お振替は開催期間内で3回まで可能です。振替枠に定員がございますので、振替ご希望の方は空き状況をご確認ください。但し、中学生はお振替ができません。									
70・71	火・木	ジュニア1	小学1～3年生	16:00			・同じコース名の時間帯にお振替いただけます。(キンダーとジュニア1はそれぞれが振替対象です)									
72・73		ジュニア2	小学4～6年生	16:55	80分	メインアリーナ	・その他振替につきましては「振替について」のご案内書をご覧ください。									
74	木	中学生	中学1～3年生	18:00												

🟡 初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

【体験について】

定期コースでは体験を行っております。開催中の期の途中からでも正式申込みいただけます。
体験当日に正式申込みいただきますと、体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。とってもお得！
どのクラスに入ろうか迷っていらっしゃる方、どんなクラス内容が知りたい方、是非一度体験してみてください。
※満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。

定期コース体験料金（1回あたり）

- ◆テニス (一般 ¥2,500 / シニア ¥2,100 / キンダー ¥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 (ビギナー ¥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クラス ¥1,300

【定期コース】 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

3/2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/

定期コース（親子・子ども）

親子（対象年齢は下記をご覧ください）																		
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
75	月	ベビーフィットリトミック	岡村	10:00	60分	6,400円	会議室	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29			
76		親子フィットリトミック		11:20				4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/15	6/29			
77		NEW 親子英語体育2歳	Rupasinghe (ルパシング) & 澤田	9:00		9,000円	体育室2	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29		
78		NEW 親子英語体育3歳		10:15				4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29		
79	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	8,000円	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	
80		わんぱく親子体操		10:45				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	
81		親子フィット&ダンス	高柳	16:15		8,000円	会議室	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	
82		産後ビューティー		10:00				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30	
83	ベビーフィットリトミック		11:20															
84	水	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	11:55	50分	7,200円	体育室2	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17		
85		親子で体操名人		9:30				4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/17			
86		親子フィットリトミック	10:40	4/1		4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/17						
87		よちよち親子体操	9:10	8,000円		体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25		
88	わんぱく親子体操	10:20	4/2		4/9		4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25				
89	わんぱく親子体操		13:00	8,000円	会議室	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25			
90	金	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	6,400円	体育室2	4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26			
91		わんぱく親子体操		10:45				4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26			

子ども（対象年齢は下記をご覧ください）																											
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目										
92	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	7,200円	体育室2	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29											
93		ジュニアダンス		17:30	60分												4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29		
94		キッズ空手50	重久	16:30	50分		体育室1										4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29		
95		ジュニア空手		17:30	60分												4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/29		
96	ジュニア空手<中級>		18:45	60分																							
97	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	8,000円	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30										
98		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分													4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
99		ジュニアダンス<応用>		18:40	60分													4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
100	水	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	7,200円	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17											
101		ジュニアチアダンス		17:30	60分												4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17		
102		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		体育室2										4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17		
103		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17		
104	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	8,000円	体育室1	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25										
105		ジュニアビート運動塾		17:30	60分													4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
106		キッズカンフー50	上田	16:30	50分		体育室2											4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
107		ジュニアカンフー		17:30	60分													4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25
108	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	山本	16:30	50分	16,000円	会議室	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25											
109	ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30														4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/18	6/25	
110	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	6,400円	体育室1	4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26												
111		ジュニアバレエ		17:00	60分											4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26				
112		ジュニアバレエ<中級>	18:00	60分	4/10		4/24									5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26						
113		キッズ英語エクササイズ	ランゲージ ハウス講師	16:30	50分		体育室2									4/10	4/24	5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26				
114	ジュニア英語エクササイズ	17:30		60分	4/10	4/24		5/1	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26														

定期コース（フットサルスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目										
115	火	ピギナー	フウガドール すみだ	15:20	60分	13,000円	サブ アリーナ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30										
116		ミドル		16:20	90分	19,000円												4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
117		アッパー		18:00	90分	19,000円												4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/30
118	木	ピギナー	フウガドール すみだ	15:20	60分	11,700円	サブ アリーナ	4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/25											
119		ミドル		16:20	90分	17,100円											4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/25		
120		アッパー		18:00	90分	17,100円											4/2	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/25		

※6/30はアッパーもサブアリーナで実施。

【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

【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】ピギナー：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いただく必要がございます。(シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円)

※表記されている料金は全て税込です。