2020年度第3期（2020年10月～12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

8/10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）

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
3	月	タップダンス	天野(俊)	12:30	60分	8,000円	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
4		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	11:00													
5		かんたんサルサ	堤	14:00													
6		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00			体育室2										
8	火	かんたんバレエ		13:30		8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
109		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
9		フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00			体育室2										
98	水	チアダンス入門	森	19:00		6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
11		ベリーダンス	LELA（レラ）	11:00													
100	木	HIP HOP	伊藤	19:30		8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
13		ジャズダンス	永井	11:45			体育室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
37	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	8,000円	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
14		やさしいヨーガ	toco	19:30			体育室2										
95		ピラティス	ka-na	12:00													
78		かんたんピラティス		13:30													
16	火	ピラティス	平出	12:00		8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
108		ピラティス		19:30													
15		ヨーガ	Tetsuya	9:30			体育室2										
7		アロマヨーガ	尾代	11:00													
18		アロマヨーガ	及川	18:30													
112		やさしいヨーガ	尾代	12:30													
12	水	ヨーガ	宮澤	9:30		6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
20		やさしいヨーガ	toco	13:00													
21		歪み改善	森田	14:30													
24		ピラティス	佐賀	19:55			体育室2										
27	木	ヨーガ	尾代	13:30		8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
89		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:00													
25		いきいき健康体操	広島	9:00			体育室2										
28		太極拳	服部	13:30													
29		気　功		15:00													
30		やさしいヨーガ	天野(正)	19:30													
32	金	グループセンタジー	柊野	11:00		7,200円	体育室1	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
34		アロマヨーガ	井口	14:00													
31		ピラティス	佐賀	9:30													
36		ヨーガ	及川	19:50													
33		太極拳＜基礎＞	麗華(レイカ)	12:00			体育室2										
10		太極拳＜応用＞		13:30													
35		美容骨盤エクササイズ	土屋	19:00													

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
113	火	リンパストレッチ	尾代	14:00	60分	8,000円	体育室2	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
41	木	リンパストレッチ		12:00		8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24

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）									
63・69	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	9:00	80分	メインアリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22	
64・70				10:50			大人 18,000円 シニア 14,400円 低学年 12,600円 高学年 13,050円									
65・71				13:00			木曜日コース(全8回)　担当コーチ：加藤（明）									
86・106		大人（初中級） 経験のある方、ラリーのできる方		9:00			10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/24		
105・107				10:50			大人 16,000円 シニア 12,800円 低学年 11,200円 高学年 11,600円									
66・72		シニア	60歳以上	14:50	50分											
117・73		NEW ジュニア(低学年)	小学1～3年生	16:10												
68・74		NEW ジュニア(高学年)	小学4～6年生	17:30												

【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、どんなクラス内容か知りたい方、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 /低学年 ￥1,900 / 高学年 ￥1,950 ）
◆フットサル　（ビギナー ￥1,800 / ミドル・アッパー ￥2,400）
◆ヴィッキーズ（低学年・高学年 ￥2,300）
◆上記以外の定期コースクラス　￥1,300
※定期型教室の体験は、「お一人様１教室１回まで」とさせていただきます。

当日参加（都度払い）コース

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									
1	木	アロマストレッチ45	広島	10:30	45分	800円	体育室2	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24

【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。
※ご利用ごとに「利用同意書」のご記入のご協力をお願いいたします。
※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頂ける教室です。

2020年度第3期（2020年10月～12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

8/10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
42	月	ベビーフィットリトミック	岡村	9:00	60分	8,000円	体育室2	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
110		親子フィットリトミック		10:30													
43	火	よちよち親子体操	半田	9:00		8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
44		わんぱく親子体操		10:30													
83		親子フィット＆ダンス		16:00			体育室2										
47	水	ベビー＆ママケアストレッチ	佐藤（紀）	12:00	50分	6,400円	体育室2	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
87		親子で体操名人		9:00	60分												
88		親子フィットリトミック		10:30													
45	木	よちよち親子体操	中田	9:00		8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
46		わんぱく親子体操		10:30													
101	金	よちよち親子体操	久木	9:00		7,200円	体育室2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
48		わんぱく親子体操		10:30													

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
51	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	8,000円	体育室2	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
52		ジュニアダンス		18:00	60分												
49		キッズ空手50	重久	16:00	50分		体育室1										
50		ジュニア空手		17:30	60分												
81		ジュニア空手 ＜中級＞		19:00													
53	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
54		ジュニアダンス＜基礎＞		18:00	60分												
55	水	キッズチアダンス50	森	16:00	50分	6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
56		ジュニアチアダンス		17:30	60分												
57		ジュニアダンス＜入門＞	鈴木	16:30	50分		体育室2										
58		ジュニアダンス＜基礎＞		17:50	60分												
59	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
60		ジュニアビート運動塾		17:50	60分												
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	7,200円	体育室1	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
62		ジュニアバレエ		16:50	60分												
116		ジュニアバレエ ＜中級＞		18:20													

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
118	火	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	11,700円	メイン アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22	
119		ミドル		17:00	90分	17,100円											
120		アッパー		19:00													
121	木	ビギナー		15:30	60分	10,400円		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/24		
122		ミドル		17:00	90分	15,200円											
123		アッパー		19:00													

定期コース（東京羽田ヴィッキーズバスケットボールスクール）

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
124	火	低学年	東京羽田 ヴィッキーズ	16:20	70分	16,200円	サブ アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22	
125		高学年															
126	木	低学年				14,400円		10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/24		
127		高学年															

【対象年齢】※開催期間中（10月～12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。

【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】 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

【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

【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】低学年：小学1年生～3年生、 高学年：小学4年生～6年生、 一般：高校生以上、 シニア：60歳以上

【フットサル】ビギナー：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

【バスケットボール】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生

※フットサルスクール、バスケットボー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。
　フットサル：シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円、バスケットボール：ハーフパンツ、Tシャツ、マスクセット：11,000円

※表記されている料金は全て税込です。