

2021年度第4期 (2022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

11/20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)

アクティブ系

26	金	NEW	はじめてエアロ	田口	11:00	60分	8,800円(税込) <small>8,000円(税別) 800円(税率10%)</small>	体育室1	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25
36			STEP初級	田口	12:30											

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
4	月	かんたんストリートダンス	佐々木	11:00	60分	8,800円(税込) <small>8,000円(税別) 800円(税率10%)</small>	体育室1	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	3/28		
3		タップダンス	天野(俊)	12:30													
5		かんたんサルサ	堤	14:00													
6		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00													
8	火	かんたんバレエ	石井	13:30	60分	11,000円(税込) <small>10,000円(税別) 1,000円(税率10%)</small>	体育室1	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
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													
11	水	担当変更	ベリーダンス	桜井	11:00	6,600円(税込) <small>6,000円(税別) 600円(税率10%)</small>	体育室1	1/12	1/19	1/26	2/2	3/9	3/16				
100	木	HIP HOP	伊藤	19:30	60分	11,000円(税込) <small>10,000円(税別) 1,000円(税率10%)</small>	体育室1	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
13		ジャズダンス	永井	11:45													

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	9:30	60分	8,800円(税込) <small>8,000円(税別) 800円(税率10%)</small>	体育室1	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	3/28		
95		ピラティス	岡田	12:00													
78		かんたんピラティス		13:30													
14		やさしいヨガ	toco	19:30													
16	火	ピラティス	平出	12:00	60分	11,000円(税込) <small>10,000円(税別) 1,000円(税率10%)</small>	体育室1	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
108		ピラティス		19:30													
15		ヨガ		Tetsuya													
7	火	アロマヨガ	尾代	11:00	60分	11,000円(税込) <small>10,000円(税別) 1,000円(税率10%)</small>	体育室2	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
112		やさしいヨガ		12:30													
113		はじめてのヨガ		14:00													
18		アロマヨガ		小野													
12	水	ほくしヨガ	宮澤	9:30	60分	6,600円(税込) <small>6,000円(税別) 600円(税率10%)</small>	体育室1	1/12	1/19	1/26	2/2	3/9	3/16				
20		やさしいヨガ	toco	13:00													
21		歪み改善	森田	14:30													
24	木	ピラティス	佐賀	19:55	60分	11,000円(税込) <small>10,000円(税別) 1,000円(税率10%)</small>	体育室2	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
41		やさしいヨガ	尾代	12:00													
27		ヨガ		13:30													
89		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)	15:00													
25		いきいき健康体操	広島	9:30													
28		太極拳	服部	13:30													
29		気功		15:00													
30	やさしいヨガ	天野(正)	19:30														
34	金	アロマヨガ	井口	14:00	60分	8,800円(税込) <small>8,000円(税別) 800円(税率10%)</small>	体育室1	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25		
31		ピラティス	佐賀	9:30													
33		太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00													
10		太極拳<応用>		13:30													
35	美容骨盤エクササイズ	土屋	19:00														

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: コスモテニスカレッジ									
63・69	火	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	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22	3/29	
64・70				大人18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%)			シニア14,400円(税込) 13,091円(税別) 1,309円(税率10%)									
65・71				低学年12,600円(税込) 11,455円(税別) 1,145円(税率10%)			高学年13,050円(税込) 11,864円(税別) 1,186円(税率10%)									
86・106	火/木	大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方	60歳以上	9:00	50分	メインアリーナ	木曜日コース(全9回) 担当コーチ: コスモテニスカレッジ									
106・107				1/13			1/27	2/3	2/10	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31		
66・72				大人18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%)			シニア14,400円(税込) 13,091円(税別) 1,309円(税率10%)									
117・73	ジュニア(低学年)	小学1~3年生	16:10	50分	メインアリーナ	低学年12,600円(税込) 11,455円(税別) 1,145円(税率10%)	高学年13,050円(税込) 11,864円(税別) 1,186円(税率10%)									
68・74	ジュニア(高学年)	小学4~6年生	17:30													

※社会情勢等により、教室開催時間や日程が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

定期コース体験料金(1回あたり)

◆テニス	【一般】	2,500円(税込)	{2,273円(税別) 227円(税率10%)}
	【シニア】	2,100円(税込)	{1,909円(税別) 191円(税率10%)}
	【低学年】	1,900円(税込)	{1,727円(税別) 173円(税率10%)}
	【高学年】	1,950円(税込)	{1,773円(税別) 177円(税率10%)}
◆フットサル	【ビギナー】	1,800円(税込)	{1,636円(税別) 164円(税率10%)}
	【ミドル・アッパー】	2,400円(税込)	{2,182円(税別) 218円(税率10%)}
◆バスケットボール		2,300円(税込)	{2,091円(税別) 209円(税率10%)}
◆上記以外の定期コースクラス		1,600円(税込)	{1,455円(税別) 145円(税率10%)}

【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けますと、体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。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。
※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	10:45	45分	1,100円(税込)/回 <small>1,000円(税別) 100円(税率10%)</small>	体育室2	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
2	金	ヨガ45	Natuki	19:50	45分	1,100円(税込)/回 <small>1,000円(税別) 100円(税率10%)</small>	体育室1	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25		

【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。
※お得な回数券がございます。受付までお問い合わせください。

初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

2021年度第4期（2022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

11/20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	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	3/28		
110		親子フィットリトミック		10:30													
43	火	よちよち親子体操	中田	9:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
44		わんぱく親子体操		10:30													
83		親子フィット&ダンス		16:00													
47	水	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	12:00	50分	6,600円(税込) 6,000円(税別) 600円(税率10%)	体育室2	1/12	1/19	1/26	2/2	3/9	3/16				
87		親子で体操名人		9:00													
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	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
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	60分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25		
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	益田	16:30	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	3/28		
52		ジュニアダンス		17:40	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HIP HOP50	鈴木	16:30	50分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
54		ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40	60分												
55	水	キッズチアダンス50	森	16:00	50分	6,600円(税込) 6,000円(税別) 600円(税率10%)	体育室1	1/12	1/19	1/26	2/2	3/9	3/16				
56		ジュニアチアダンス<ベーシック>		17:10	60分												
98		ジュニアチアダンス<アドバンス>	18:30	60分													
57		ジュニアHIP HOP<入門>	鈴木	16:30	50分		体育室2										
58	ジュニアHIP HOP<基礎>	17:40		60分													
59	木	キッズビート体操50	黄木	16:30	50分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
60		ジュニアビート運動塾		17:40	60分												
96		キッズチアダンス50	小平	16:40	50分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室2	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31
97	ジュニアチアダンス<ベーシック>	17:45		60分													
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室1	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25		
62		ジュニアバレエ<初級>		16:35	60分												
116		ジュニアバレエ<中級>		17:50	60分												
114	金	キッズビート体操50	新(あたらし)	16:00	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	1/14	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18	3/25		
115		ジュニアビート運動塾		17:20	60分												

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(税込) 10,636円(税別) 1,064円(税率10%)	メイン アリーナ	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22	3/29	
119		ミドル		16:45	90分	17,100円(税込) 15,545円(税別) 1,555円(税率10%)											
120		アッパー		18:30	90分												
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	11,700円(税込) 10,636円(税別) 1,064円(税率10%)	メイン アリーナ	1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31	
122		ミドル		16:45	90分	17,100円(税込) 15,545円(税別) 1,555円(税率10%)											
123		アッパー		18:30	90分												

定期コース（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	ビギナー	東京羽田 ヴィッキーズ	15:30	60分	16,200円(税込) 14,727円(税別) 1,473円(税率10%)	サブ アリーナ	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22	3/29	
125		ミドル		16:40	70分												
126	木	ビギナー		15:30	60分			1/13	1/27	2/3	2/10	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31	
127		ミドル		16:40	70分												
128		アッパー	18:00	70分													

※社会情勢等により、教室開催時間や日程が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

【対象年齢】※開催期間中（1月～3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、「女性の方のみ」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

【HIP HOP】ジュニアHIP HOP<入門>：小学1年生～3年生、ジュニアHIP HOP<基礎>：小学1年生～6年生

【バレエ】キッズバレエ：4歳～年長、ジュニアバレエ<初級>：小学1年生～6年生の初心者、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生～中学3年生の経験者

【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

【チアダンス】キッズチアダンス：4歳～小学1年生、ジュニアチアダンスベーシッククラス：小学生、ジュニアチアダンスアドバンスクラス：小学4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：4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】ビギナー：4歳～小学1年生、ミドル：小学2年生～6年生、アッパー：小学4年生～中学3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(税込)【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】

●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【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】