

# 【定期コース】 平成30年度第4期 (2019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

11/18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 | 7,000円 | 体育室2   | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |  |
| 2  | 水  | STEP&筋トレ        |    | 10:00 |     | 6,300円 | 体育室1   | 1/9  | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 | 3/27 |      |      |  |
| 3  |    | 脂肪燃焼エアロ         |    | 11:15 |     |        |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |
| 4  | 木  | BRAFTストライクボクシング |    | 坂口    |     | 11:30  | 7,000円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |  |

### 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    | 5,600円 | 体育室1 | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |
| 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        | 60分   | 7,000円 | 体育室1   | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |
| 10 | はじめてのフラメンコ | 東(あずま)       | 15:00        |       |        |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 11 | フラダンス      | emilio(エミリオ) | 19:50        |       |        |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 12 | ズンパゴールド    | 竹原           | 13:45        |       |        |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 13 | 水          | チアダンス入門      | 森            | 18:45 | 60分    | 5,600円 | 体育室1 | 1/9  | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 | 3/27 |      |
| 14 |            | ベリーダンス       | LELA(レラ)     | 10:45 | 60分    | 6,300円 | 体育室2 | 1/9  | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 | 3/27 |      |
| 15 |            | HIP HOP      | 伊藤           | 18:50 | 60分    | 7,000円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 16 | 木          | ジャズダンス       | 永井           | 12:50 | 60分    | 7,000円 | 体育室2 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 17 |            | サルサペアワーク入門   | 堤            | 19:55 | 60分    |        | 会議室  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

### 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 |
|----|---------|-------------------|---------|-------|-----|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 18 | 月       | いきいき健康エクササイズ      | 佐々木(麻)  | 9:30  | 60分 | 5,600円 | 体育室1 | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |
| 19 |         | やさしいヨガ            | toco    | 20:00 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 20 |         | ピラティス             | ka-na   | 11:30 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 21 |         | かんたんピラティス         |         | 12:40 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 22 |         | 骨盤体操              | 入倉      | 12:40 | 60分 | 4,900円 | 会議室  | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 |      |      |      |
| 23 |         | やさしいヨガ            |         | 13:50 | 60分 | 7,000円 | 体育室1 | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 24 | 火       | ピラティス             | 清水      | 12:15 | 60分 | 7,000円 | 体育室2 | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 25 |         | ピラティス             | 平出      | 20:00 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 26 |         | ヨガ                | Tetsuya | 9:30  |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 27 |         | アロマヨガ             | 尾代      | 10:45 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 28 |         | 骨盤エクササイズ          | 坂本      | 15:00 | 60分 | 6,300円 | 会議室  | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 29 |         | アロマヨガ             | 鈴木(-)   | 18:40 | 60分 | 6,300円 | 会議室  | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 30 |         | やさしいヨガ            | 尾代      | 13:00 | 60分 | 6,300円 | 会議室  | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 31 | 水       | ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~ | 押見      | 15:00 | 60分 | 6,300円 | 体育室1 | 1/9  | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 | 3/27 |      |
| 32 |         | 骨盤ヨガ              | 及川      | 9:30  |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 33 |         | やさしいヨガ            | toco    | 13:00 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 34 |         | 歪み改善              | 森田      | 14:30 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 35 |         | かんたんピラティス         | 佐賀      | 18:45 | 60分 | 7,000円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 36 |         | ピラティス             |         | 19:55 | 60分 | 7,000円 | 体育室2 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 37 | 木       | ヨガ                | 尾代      | 13:55 | 60分 | 7,000円 | 体育室2 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 38 |         | カキラ(姿勢美容エクササイズ)   | 佐藤      | 15:10 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 39 |         | いきいき健康体操          | 広島      | 9:30  |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 40 |         | セルフボディメイキング(自己整体) | 永井      | 11:40 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 41 |         | 太極拳               | 服部      | 14:00 | 60分 | 6,300円 | 体育室1 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |
| 42 |         | 気功                |         | 15:15 | 60分 | 6,300円 | 体育室2 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |
| 43 |         | ヨガ                | 天野(正)   | 19:45 | 60分 | 6,300円 | 体育室1 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |
| 44 | 金       | グループセンタジー         | 梶野      | 13:15 | 60分 | 6,300円 | 体育室2 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |
| 45 |         | アロマヨガ             | 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!~ | 山梨      | 14:30 | 60分 | 7,000円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 50 |         | 美容骨盤エクササイズ        | 土屋      | 18:40 | 60分 | 7,000円 | 会議室  | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 51 |         | ヨガ                | 及川      | 19:50 | 60分 | 7,000円 | 会議室  | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |

### 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  | リンパストレッチ&アロマ | 堤    | 15:05 | 60分 | 5,600円 | 体育室1 | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |
| 53 |    | 骨盤ストレッチ      | toco | 18:45 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 54 | 火  | リンパストレッチ     | 尾代   | 14:15 | 60分 | 6,300円 | 会議室  | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 55 | 木  | リンパストレッチ     |      | 12:45 | 60分 | 7,000円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 56 |    | リンパストレッチ&アロマ | 堤    | 18:45 |     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

## 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: 村山   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
|-------|-----|---|---------|-------|-----|---------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| 57・58 | 火・木 | 大人(初級)<br>これからテニスを始めたい方<br>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 | 1/8   | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 |      |  |  |
| 59・60 |     |   |         | 11:00 |     |         | 大人 17,100円 シニア 13,500円 キンダー 11,700円 ジュニア1 11,700円 ジュニア2 12,150円           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 61・62 |     | 大人(中級)<br>経験のある方、ラリーのできる方               |         | 9:30  |     |         | 1/10  | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |  |  |
| 63・64 |     |   |         | 11:00 |     |         | 大人 19,000円 シニア 15,000円 ジュニア1 13,000円 ジュニア2 13,500円 中学生 18,000円            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 65・66 |     | シニア                                     | 60歳以上   | 14:30 | 50分 | メインアリーナ | ※テニススクール振替制度について  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 67・68 |     | 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。 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 69    |     | 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)                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 70・71 |     | ジュニア2                                   | 小学4~6年生 | 16:55 |     |         | ・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。  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 72・73 | 火・木 | 中学生                                     | 中学1~3年生 | 18:00 | 80分 |         |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |

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けますと、体験料をお支払金総額に充当させていただきます。とってもお得!  
どのクラスに入るかわからない方、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 ¥2,400 / シニア ¥2,000 / キンダー ¥1,800 / ジュニア1 ¥1,800 / ジュニア2 ¥1,850 / 中学生 ¥2,300)
- ◆フットサル (ビギナー ¥1,700 / ミドル・アッパー ¥2,300)
- ◆体操教室 (キッズ・ジュニア ¥2,000)
- ◆上記以外の定期コースクラス ¥1,200

# 【定期コース】 平成30年度第4期（2019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

11/18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           | 英語リトミック6ヶ月～1歳   | ランゲージハウス講師 | 9:00  | 60分    | 5,600円 | 体育室2  | 1/7  | 1/21   | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 76                 |             | 英語リトミック2歳～3歳    |            | 10:10 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 77                 |             | ベビーフィットリトミック    | 佐藤(紀)      | 10:00 |        | 4,900円 | 会議室   |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 |      |  |  |
| 78                 |             | 親子フィットリトミック     |            | 11:20 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 79                 | 火           | よちよち親子体操        | 半田         | 9:30  | 7,000円 | 体育室1   | 1/8   | 1/22 | 1/29   | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 80                 |             | わんぱく親子体操        |            | 10:45 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 81                 |             | 親子フィット&ダンス      |            | 16:15 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      | 体育室2 |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 82                 | 水           | 産後ビューティー        | 高柳         | 10:00 | 6,300円 | 会議室    |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 |  |  |
| 83                 |             | ベビーフィットリトミック    |            | 11:20 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 84                 |             | ベビーマッサージ&産後ママケア |            | 佐藤(紀) |        |        | 11:55 | 50分  | 6,300円 | 体育室2 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 85                 | 親子で体操名人     | 杉本              | 10:00      | 会議室   | 1/9    | 1/16   | 1/23  | 1/30 |        | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 | 3/27 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 86                 | 親子フィットリトミック |                 | 11:20      |       |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 87                 | 木           | よちよち親子体操        | 中田         | 9:10  |        |        |       |      | 7,000円 |      |      |      |      |      | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |  |  |
| 88                 |             | わんぱく親子体操        |            | 10:20 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      | 会議室  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 89                 |             | わんぱく親子体操        |            | 13:00 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 90                 | 金           | よちよち親子体操        | 久木         | 9:30  | 6,300円 | 体育室1   | 1/11  | 1/18 | 1/25   | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |
| 91                 |             | わんぱく親子体操        |            | 10:45 |        |        |       |      |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |

| 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    | 5,600円 | 体育室2    | 1/7    | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 93                  |                         | ジュニアダンス              |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 94                  |                         | キッズ空手50              | 重久    | 16:30        | 50分    |        | 7,000円  |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 体育室1 |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 95                  |                         | ジュニア空手               |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 96                  |                         | ジュニア空手<中級>           |       | 18:45        |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 97                  |                         | 担当変更 キッズ体操教室(鉄棒&マット) |       | 佐藤(太)        | 16:00  |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 50分  | 10,500円 | 会議室  | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 |
| 98                  | 担当変更 キッズ体操教室(なわとび&マット)  | 17:00                |       |              |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 99                  | 担当変更 ジュニア体操教室(なわとび&マット) | 18:00                |       |              |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 100                 | 火                       | キッズダンス50             | 鈴木    | 16:30        | 50分    | 7,000円 | 体育室1    | 1/8    | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 101                 |                         | ジュニアダンス<基礎>          |       | 17:30        |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 102                 |                         | ジュニアダンス<応用>          |       | 18:40        |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 103                 |                         | 子どもフラダンス(ケイキフラ)      |       | emilio(エミリオ) | 17:30  |        | 体育室2    |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 104                 | 水                       | キッズチアダンス50           | 森     | 16:30        | 50分    | 5,600円 | 体育室1    |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 1/9  | 1/16    | 1/23 | 1/30 | 2/6  | 2/13 | 2/27 | 3/13 |      |
| 105                 |                         | ジュニアチアダンス            |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 106                 |                         | ジュニアダンス<入門>          | 鈴木    | 16:30        | 50分    | 6,300円 | 体育室2    |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 107                 |                         | ジュニアダンス<基礎>          |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 108                 |                         | キッズ英語体育              |       | 藤村           | 16:30  |        | 50分     | 7,000円 | 会議室  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 109                 |                         | ジュニア英語体育             |       |              | 17:30  |        | 60分     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 110                 | 木                       | キッズビート体操             | 黄木    | 16:30        | 50分    | 7,000円 | 体育室1    |        | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 111                 |                         | ジュニアビートフィットネス        |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 112                 |                         | キッズカンフー50            | 上田    | 16:30        | 50分    |        | 15,000円 |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 体育室2    |      |      |      |      |      |      |      |
| 113                 |                         | ジュニアカンフー             |       | 17:30        | 60分    |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 114                 | キッズ体操教室(鉄棒&マット)         | 浅野目                  | 16:30 | 50分          | 6,300円 | 会議室    |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 115                 | ジュニア体操教室(鉄棒&マット)        |                      | 17:30 |              |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 116                 | 金                       | キッズバレエ50             | 高橋    | 16:00        |        |        | 50分     | 6,300円 | 体育室1 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8  | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 117                 |                         | ジュニアバレエ              |       | 17:00        |        |        | 60分     |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 118                 |                         | ジュニアバレエ<中級>          |       | 18:00        |        |        |         |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |         |      |      |      |      |      |      |      |
| 119                 |                         | 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 |      |      |      |      |      |      |
| 120                 | ジュニア英語エクササイズ            | 17:30                | 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 |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
|-----|----|------|-----------|-------|-----|---------|--------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| 121 | 火  | ビギナー | フウガドールすみだ | 15:20 | 90分 | 10,800円 | サブアリーナ | 1/8 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 |      |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 122 |    | ミドル  |           | 16:20 |     | 16,200円 |        |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 123 |    | アッパー |           | 18:00 |     |         |        |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 124 | 木  | ビギナー | すみだ       | 15:20 | 90分 | 12,000円 | サブアリーナ |     |      |      |     |      |      |     |      |      | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | 3/28 |
| 125 |    | ミドル  |           | 16:20 |     | 18,000円 |        |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
| 126 |    | アッパー |           | 18:00 |     |         |        |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |      |      |      |     |      |      |     |      |      |

【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＞

【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、英語リトミック：6ヶ月～1歳/2歳～3歳

【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～8ヶ月、ベビーマッサージ&産後ママケア：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

【その他】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、子どもフラダンス：4歳～小学6年生、スピードボール：小学生以上

【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】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

※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：10,800円)

※表記されている料金は全て税込です。