

# 【定期コース】 2019年度第2期（2019年7月～9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

5/8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	4,200円	体育室2	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3					
2	水	STEP&筋トレ		10:00		4,900円	体育室1	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4				
3		脂肪燃焼エアロ		11:15														
4		BRAFTストライクボクシング		坂口		11:30	4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5			

### 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	4,900円	体育室1	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30														
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	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	4,200円	体育室1	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3															
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	水	<b>担当変更</b> ズンパゴールド	未定	13:45	60分	4,900円	体育室1	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4														
13		チアダンス入門	森	18:45																								
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45																								
15	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5														
16		ジャズダンス	永井	12:50																								
17		サルサペアワーク入門	堤	19:55											4,200円	会議室	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5						

### 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	4,900円	体育室1	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30															
19		やさしいヨガ	toco	20:00			体育室2																						
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		12:40																									
23	<b>場所変更</b> やさしいヨガ	入倉	13:50	4,200円	会議室	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30																		
24	火	ピラティス	清水	12:15	60分	4,200円	体育室1	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3																
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			体育室2																						
28		骨盤エクササイズ	坂本	15:00																									
29	<b>担当変更</b> アロマヨガ	未定	18:40																										
30	水	やさしいヨガ	尾代	13:00	60分	3,500円	会議室	7/16	7/23	7/30	8/27	9/3																	
31		ヴォーカリズム～のどを鍛える！～	押見	15:00		体育室1																							
32		骨盤ヨガ	及川	9:30																									
33		やさしいヨガ	toco	13:00		4,900円	体育室2	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4															
34		歪み改善	森田	14:30																									
35	木	かんたんピラティス	佐賀	18:45	60分	4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5															
36		ピラティス		19:55																									
37		ヨガ		尾代											13:55														
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	金	セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40	60分	4,200円	体育室2	7/12	7/19	8/9	8/23	8/30	9/6																
41		太極拳	服部	14:00																									
42		氣功		15:15																									
43		ヨガ	天野(正)	19:45																									
44		グループセンチター	柊野	13:15																									
45	アロマヨガ	井口	14:30	4,900円	体育室1																								
46	<b>場所変更</b> ピラティス	佐賀	9:30	4,200円	体育室2	7/12	7/19	8/9	8/23	8/30	9/6																		
47	木	太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00	60分	4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5															
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														
50	金	美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40	60分	4,200円	会議室	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5																
51		ヨガ	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	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	4,900円	体育室1	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30				
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45			体育室2											
54	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	60分	3,500円	会議室	7/16	7/23	7/30	8/27	9/3						
55	木	リンパストレッチ		12:45		4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5				
56		リンパストレッチ&アロマ	堤	18:45	4,200円	会議室	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5						

## 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	担当変更	火曜日コース(全5回) 担当コーチ：未定															
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	<b>担当変更</b>	7/16	7/23	7/30	8/27	9/3											
59・60				11:00				大人 9,500円 シニア 7,500円 キンダー 6,500円 ジュニア1 6,500円 ジュニア2 6,750円															
61・62		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:30				7/18	8/1	8/22	8/29	9/5											
63・64				11:00				木曜日コース(全5回) 担当コーチ：未定															
65・66				11:00				大人 9,500円 シニア 7,500円 ジュニア1 6,500円 ジュニア2 6,750円 中学生 9,000円															
67・68	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																	
69	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	ジュニア1	小学1～3年生	16:00			・同じコース名の時間枠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			・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	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、体験料をお支払金額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 ¥2,400 / 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】 2019年度第2期（2019年7月～9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

5/8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	佐藤(紀)	10:00	60分	4,200円	会議室	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
76		親子フィットリトミック		11:20														
77	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	4,200円	体育室1	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3					
78		わんぱく親子体操		10:45														
79		親子フィット&ダンス	16:15	体育室2														
80		産後ビューティー	10:00	高柳										2,800円	会議室	7/16	7/23	8/27
81	ベビーフィットリトミック	11:20																
82	水	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	11:55	50分	4,900円	体育室2	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4				
83		親子で体操名人	杉本	10:00	60分	3,500円	会議室	7/10	7/17	8/21	8/28	9/4						
84		親子フィットリトミック		11:20														
85	よちよち親子体操	9:10	中田	4,900円									体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22
86	わんぱく親子体操	10:20																
87	わんぱく親子体操	13:00			4,200円	会議室	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5						
88	金	場所変更 よちよち親子体操	久木	9:30	60分	4,200円	体育室2	7/12	7/19	8/9	8/23	8/30	9/6					
89		場所変更 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
90	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	4,900円	体育室2	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30			
91		ジュニアダンス		17:30	60分												
92		キッズ空手50	重久	16:30	50分		60分								体育室1		
93		ジュニア空手		17:30													
94		ジュニア空手<中級>		18:45													
95	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	佐藤(太)	16:00	50分	9,000円	会議室	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
96	キッズ体操教室(なわとび&マット)		17:00														
97	ジュニア体操教室(なわとび&マット)		18:00														
98	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	4,200円	体育室1	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3				
99		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
100		ジュニアダンス<応用>		18:40													
101	水	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	4,900円	体育室1	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4			
102		ジュニアチアダンス		17:30	60分												
103		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		60分								体育室2		
104		ジュニアダンス<基礎>		17:30													
105	木	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分	2,800円	会議室	7/10	7/17	8/28	9/4						
106		ジュニア英語体育		17:30	60分												
107	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	4,900円	体育室1	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5			
108		ジュニアビート運動塾		17:30	60分												
109		キッズカンフー50	上田	16:30	50分										4,200円	体育室2	7/18
110	ジュニアカンフー	17:30		60分													
111	金	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	浅野目	16:30	50分	9,000円	会議室	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5				
112		ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30													
113	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	4,200円	体育室1	7/12	7/19	8/9	8/23	8/30	9/6				
114		ジュニアバレエ		17:00	60分												
115		ジュニアバレエ<中級>	18:00														
116		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		60分							体育室2			
117	ジュニア英語エクササイズ	17:30															

## 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	15:20	60分	4,800円	サブ アリーナ	7/16	7/23	8/27	9/3						
119		ミドル		16:20	90分	7,200円											
120		アッパー		18:00		9,000円						メイン アリーナ	7/16	7/23	7/30	8/27	9/3
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:20	60分	7,200円	サブ アリーナ	7/11	7/18	8/1	8/22	8/29	9/5				
122		ミドル		16:20	90分	10,800円											
123		アッパー		18:00		9,000円								メイン アリーナ	7/18	8/1	8/22

【対象年齢】※開催期間中（7月～9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

【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

【テニス】キンダー：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。