2019年度第2期（2019年7～9月分）
大田区総合体育館スポーツ教室　ウィークスケジュール

5/8更新

月 MON

体育室1	体育室2	会議室
いきいき健康エクササイズ【佐々木(麻)】9:30～10:30		ベビーフィットリトミック【佐藤】10:00～11:00
タップダンス【天野(俊)】11:00～12:00	ピラティス【ka-na】11:30～12:30	親子フィットリトミック【佐藤】11:20～12:20
かんたんストリートダンス【佐々木(麻)】12:30～13:30	かんたんピラティス【ka-na】12:40～13:40	骨盤体操【入倉】12:40～13:40
かんたんサルサ【堤】13:50～14:50	場所変更 やさしいヨーガ【入倉】13:50～14:50	
リンパストレッチ＆アロマ【堤】15:05～16:05	フラダンス【emilio(エミリオ)】15:00～16:00	
キッズ空手50【重久】16:30～17:20	キッズダンス50【渡辺】16:30～17:20	キッズ体操教室（鉄棒&マット）【佐藤（太）】16:00～16:50
ジュニア空手【重久】17:30～18:30	ジュニアダンス【渡辺】17:30～18:30	キッズ体操教室（なわとび&マット）【佐藤（太）】17:00～17:50
ジュニア空手＜中級＞【重久】18:45～19:45	骨盤ストレッチ【toco】18:45～19:45	ジュニア体操教室（なわとび&マット）【佐藤（太）】18:00～18:50
担当変更 ズンバ45【片野】20:00～20:45	やさしいヨーガ【toco】20:00～21:00	

火 TUE

体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ
よちよち親子体操【半田】9:30～10:30	ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30	NEW いきいき健康塾【堀井】9:00～9:45	テニス一般【未定】9:30～10:50	
わんぱく親子体操【半田】10:45～11:45	アロマヨーガ【尾代】10:45～11:45	産後ビューティー【高柳】10:00～11:00		
ピラティス【清水】12:15～13:15	かんたんエアロ【山中】12:00～13:00	ベビーフィットリトミック【高柳】11:20～12:20	テニス一般【未定】11:00～12:20	
かんたんバレエ【清水】13:30～14:30	ズンバ45【竹原】14:00～14:45	やさしいヨーガ【尾代】13:00～14:00	テニス一般【未定】13:00～14:20	
はじめてのフラメンコ【東(あずま)】15:00～16:00	骨盤エクササイズ【坂本】15:00～16:00	リンパストレッチ【尾代】14:15～15:15	テニスシニア【未定】14:30～15:20	
キッズダンス50【鈴木】16:30～17:20	親子フィット&ダンス【半田】16:15～17:15		テニスキンダー/ジュニア1【未定】16:00～16:50	フットサル〈ビギナー〉【フウガドールコーチ】15：20～16：20
ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30			テニスジュニア2【未定】16:55～17:45	フットサル〈ミドル〉【フウガドールコーチ】16：20～17：50
ジュニアダンス＜応用＞【鈴木】18:40～19:40	担当変更 アロマヨーガ【未定】18:40～19:40		フットサル〈アッパー〉【フウガドールコーチ】18：00～19：30	
ピラティス【平出】20:00～21:00	フラダンス【emilio(エミリオ)】19:50～20:50			

水 WED

体育室1	体育室2	会議室
STEP＆筋トレ【山中】10:00～11:00	骨盤ヨーガ【及川】9:30～10:30	親子で体操名人【杉本】10:00～11:00
脂肪燃焼エアロ【山中】11:15～12:15	ベリーダンス【LELA(レラ)】10:45～11:45	親子フィットリトミック【杉本】11:20～12:20
	ベビー＆ママケアストレッチ【佐藤】11:55～12:45	
担当変更 ズンバゴールド【未定】13:45～14:45	やさしいヨーガ【toco】13:00～14:00	
ヴォーカリズム～のどを鍛える！～【押見】15:00～16:00	歪み改善【森田】14:30～15:30	
キッズチアダンス50【森】16:30～17:20	ジュニアダンス＜入門＞【鈴木】16:30～17:20	キッズ英語体育【藤村】16:30～17:20
ジュニアチアダンス【森】17:30～18:30	ジュニアダンス＜基礎＞【鈴木】17:30～18:30	ジュニア英語体育【藤村】17:30～18:30
チアダンス入門【森】18:45～19:45	かんたんピラティス【佐賀】18:45～19:45	
ズンバ45【AKI】20:00～20:45	ピラティス【佐賀】19:55～20:55	

木 THR

体育室1	体育室2	会議室	メイン	サブ
よちよち親子体操【中田】9:10～10:10	いきいき健康体操【広島】9:30～10:30		テニス一般【未定】9:30～10:50	
わんぱく親子体操【中田】10:20～11:20	アロマストレッチ45【広島】10:45～11:30			
BRAFTストライクボクシング【坂口】11:30～12:30	セルフボディメイキング(自己整体)【永井】11:40～12:40		テニス一般【未定】11:00～12:20	
リンパストレッチ【尾代】12:45～13:45	ジャズダンス【永井】12:50～13:50	わんぱく親子体操【中田】13:00～14:00	テニス一般【未定】13:00～14:20	
ヨーガ【尾代】13:55～14:55	太極拳【服部】14:00～15:00		テニスシニア【未定】14:30～15:20	
カキラ(姿勢美容エクササイズ)【佐藤】15:10～16:10	気功【服部】15:15～16:15			フットサル〈ビギナー〉【フウガドールコーチ】15：20～16：20
キッズビート体操【黄木】16:30～17:20	キッズカンフー50【上田】16:30～17:20	キッズ体操教室（鉄棒&マット）【浅野目】16:30～17:20	テニスジュニア1【未定】16:00～16:50	フットサル〈ミドル〉【フウガドールコーチ】16：20～17：50
ジュニアビート運動塾【黄木】17:30～18:30	ジュニアカンフー【上田】17:30～18:30	ジュニア体操教室（鉄棒&マット）【浅野目】17:30～18:20	テニスジュニア2【未定】16:55～17:45	
HIP HOP【伊藤】18:50～19:50	バレトン45【天野(正)】18:45～19:30	リンパストレッチ＆アロマ【堤】18:45～19:45	フットサル〈アッパー〉【フウガドールコーチ】18：00～19：30	
	ヨーガ【天野(正)】19:45～20:45	サルサペアワーク入門【堤】19:55～20:55	テニス中学生【未定】18：00～19：20	

金 FRI

体育室1	体育室2
場所変更 ピラティス【佐賀】9:30～10:30	場所変更 よちよち親子体操【久木】9:30～10:30
場所変更 マーシャルワークアウト45【黒沢】10:45～11:30	場所変更 わんぱく親子体操【久木】10:45～11:45
NEW コアファンクショナルワークアウト45【黒沢】11:45～12:30	太極拳〈基礎〉【麗華(れいか)】12:00～13:00
グループセンタジー【梅野】13:15～14:15	太極拳〈応用〉【麗華(れいか)】13:15～14:15
アロマヨーガ【井口】14:30～15:30	ヴォーカリズム～のどを鍛える！～【成嶋】14:30～15:30
キッズバレエ50【高橋】16:00～16:50	キッズ英語エクササイズ50【ランゲージハウス講師】16:30～17:20
ジュニアバレエ【高橋】17:00～18:00	ジュニア英語エクササイズ【ランゲージハウス講師】17:30～18:30
ジュニアバレエ＜中級＞【高橋】18:00～19:00	美容骨盤エクササイズ【土屋】18:40～19:40
マーシャルワークアウト45【西川】19：15～20：00	ヨーガ【及川】19:50～20:50
コアファンクショナルワークアウト45【西川】20：15～21：00	

定期コース	3ヶ月10回開催のステップアップコース（曜日により回数が変動する場合がございます）

当日参加コース	好きなときに参加できる単発コース 1レッスン700円（45分間）

※定期教室の空き状況はスタッフにお尋ね頂くか、館内掲示またはホームページをご確認ください。
※当日参加教室は教室開始30分前に受付を開始いたします。
　チケットをお買い求めの上、参加証と共に受付に提示頂き、整理券をお受け取りください。
※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。
※館内を歩かれる際は、安全のためお履き物をご着用くださいますようお願い申し上げます。

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

定期コース　体験について

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

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払総額に充当させて頂きます。
※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。

【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ヵ月、 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頂きます。）