

# 【当日参加コース】 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/>

## 当日参加（都度払い）コース

アクティブ															
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程							
1	金	マーシャルワークアウト45	黒沢	10:45	45分	700円	体育室1	7/12	7/19	8/9	8/23	8/30	9/6		
2		コアファンクショナルワークアウト45		11:45											
3		マーシャルワークアウト45	西川	19:15											
4		コアファンクショナルワークアウト45		20:15											
ダンス															
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程							
5	月	ズンバ45	片野	20:00	45分	700円	体育室1	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30	
6	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	7/16	7/23	7/30	8/6	8/27	9/3		
7	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	
8	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	7/11	7/18	7/25	8/1	8/22	8/29	9/5	
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							
9	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	700円	体育室2	7/11	7/18	7/25	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	日程							
10	火	いぎいき健康塾	堀井	9:00	45分	700円	会議室	7/16	7/23	7/30	8/27	9/3			

### 【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。
- ※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いただける教室です。