

# 【当日参加コース】 2019年度第3期（2019年10月～12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 8/23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	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/13	12/20	12/27		
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	徳岡	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	10/7	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
6	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
7	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
8	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
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	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
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	いきいき健康塾	堀井	9:00	45分	700円	会議室	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24

### 【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。