

# 【定期コース】 2019年度第4期 (2020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 11/21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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
2	水	STEP&筋トレ		10:00		6,300円	体育室1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/4	3/18		
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	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26
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	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23			
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30		4,900円	体育室1	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23				
7		かんたんサルサ	堤	13:50		4,900円	体育室2	1/20	1/27	2/3	3/2	3/9	3/16	3/23				
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00		4,900円	体育室2	1/20	1/27	2/3	3/2	3/9	3/16	3/23				
9	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	7,000円	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
10		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00			体育室2											
11		フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50			体育室2											
12	水	チアダンス入門	森	18:45	60分	6,300円	体育室1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/4	3/18		
13		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45			体育室2											
14	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	7,000円	体育室1	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26	
15		ジャズダンス	永井	12:50			体育室2											
16		サルサペアワーク入門	堤	19:55			会議室											1/23

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

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
51	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	4,900円	体育室1	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23			
52		骨盤ストレッチ	toco	18:45		5,600円	体育室2	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23		
53	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	60分	7,000円	会議室	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31
54	木	リンパストレッチ		12:45		7,000円	体育室1	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26
55	リンパストレッチ&アロマ	堤		18:45		6,300円	会議室	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26	

## 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: 加藤(明)									
56-57	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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
58-59				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									
60-61		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:30			木曜日コース(全10回) 担当コーチ: 加藤(明)									
62-63				11:00			1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26
64-65	シニア	60歳以上	14:30	50分	メインアリーナ	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										
66-67	キンダー	就園児	16:00			※テニススクール振替制度について										
68	ジュニア1	小学1~3年生	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。										
69-70	ジュニア2	小学4~6年生	16:55			・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)										
71-72	中学生	中学1~3年生	18:00			・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。										

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

※定期型教室の体験は、「お一人様1教室1回まで」とさせていただきます。

# 【定期コース】 2019年度第4期（2020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

11/21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	
74	月	ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00	60分	5,600円	会議室	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23			
75		親子フィットリトミック		11:20														
76	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	7,000円	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
77		わんぱく親子体操		10:45														
78		親子フィット&ダンス		16:15														
79	水	産後ビューティー	高柳	10:00	60分	7,000円	会議室	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
80		ベビーフィットリトミック		11:20														
81	木	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	11:55	50分	6,300円	体育室2	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/4	3/18		
82		親子で体操名人		9:30														
83		親子フィットリトミック		10:40														
84	金	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	7,000円	体育室1	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26	
85		わんぱく親子体操		10:20														
86		わんぱく親子体操		13:00														
87	土	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	5,600円	体育室2	1/10	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13			
88		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	
89	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	5,600円	体育室2	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23			
90		ジュニアダンス		17:30	60分													
91		キッズ空手50	重久	16:30	50分		体育室1											
92		ジュニア空手		17:30	60分													
93	ジュニア空手<中級>		18:45															
94	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	7,000円	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
95		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分													
96		ジュニアダンス<応用>		18:40														
97	水	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	6,300円	体育室1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/4	3/18		
98		ジュニアチアダンス		17:30	60分													
99		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		体育室2											
100		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分													
101	木	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分	3,500円	会議室	1/22	1/29	2/26	3/4	3/18						
102		ジュニア英語体育		17:30	60分													
103	金	キッズヒート体操	黄木	16:30	50分	7,000円	体育室1	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26	
104		ジュニアヒート運動塾		17:30	60分													
105		キッズカンフー50	上田	16:30	50分		体育室2											
106		ジュニアカンフー		17:30	60分													
107	土	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	山本	16:30	50分	15,000円	会議室	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26	
108		ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30														
109	日	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	5,600円	体育室1	1/10	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13			
110		ジュニアバレエ		17:00	60分													
111		ジュニアバレエ<中級>		18:00														
112	月	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	5,600円	体育室2	1/10	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13			
113		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
114	火	ビギナー	フウガドール すみだ	15:20	60分	10,800円	サブアリーナ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31	
115		ミドル		16:20	90分	16,200円											
116		アッパー		18:00													
117	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:20	60分	12,000円	サブアリーナ	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26
118		ミドル		16:20	90分	18,000円											
119		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＞ ※印がついている教室については、「お母様もしくは女性のみ」の参加とさせていただきます。

【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～12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

【空手】キッズ空手：4歳～小学1年生、ジュニア空手：小学生、ジュニア空手<中級>：小学1年生～中学3年生

【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：11,000円)

※表記されている料金は全て税込です。