

【当日参加コース】 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 11/15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	1/10	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13		
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	1/20	1/27	2/3	2/10	3/2	3/9	3/16	3/23		
6	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31
7	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/4	3/18	
8	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26

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	1/9	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/12	3/19	3/26

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	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/10	3/17	3/24	3/31

【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。