

2020年度第3期（2020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

8/10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）

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
3	月	タップダンス	天野(俊)	12:30	60分	8,000円	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
4		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	11:00													
5		かんたんサルサ	堤	14:00													
6		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00													
8	かんたんバレエ		13:30		体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22		
109	はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00														
9	フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00		体育室2												
98	水	チアダンス入門	森	19:00	6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16			
11		ベリーダンス	LELA(レラ)	11:00													
100	木	HIP HOP	伊藤	19:30	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
13		ジャズダンス	永井	11:45													体育室2

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
37	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	8,000円	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
14		やさしいヨガ	toco	19:30													
95		ピラティス	ka-na	12:00													
78		かんたんピラティス		13:30													
16	火	ピラティス	平出	12:00	60分	8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
108		ピラティス		19:30													
15		ヨガ	Tetsuya	9:30													
7		アロマヨガ	尾代	11:00													
18	アロマヨガ	及川	18:30		体育室2												
112	水	やさしいヨガ	尾代	12:30	60分	6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
12		ヨガ	宮澤	9:30													
20		やさしいヨガ	toco	13:00													
21		歪み改善	森田	14:30													
24	ピラティス	佐賀	19:55		体育室2												
27	木	ヨガ	尾代	13:30	60分	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
89		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:00													
25		いきいき健康体操	広島	9:00													
28		太極拳	服部	13:30													
29	気功	15:00															
30	やさしいヨガ	天野(正)	19:30		体育室2												
32	金	グループセンタジー	柘野	11:00	60分	7,200円	体育室1	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
34		アロマヨガ	井口	14:00													
31		ピラティス	佐賀	9:30													
36		ヨガ	及川	19:50													
33	太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00		体育室2												
10	太極拳<応用>		13:30														
35	美容骨盤エクササイズ	土屋	19:00														

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
113	火	リンパストレッチ	尾代	14:00	60分	8,000円	体育室2	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
41	木	リンパストレッチ		12:00	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	

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)										
63・69	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	9:00	80分	メインアリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22		
64・70				大人 18,000円 シニア 14,400円 低学年 12,600円 高学年 13,050円													
65・71		木曜日コース(全8回) 担当コーチ：加藤(明)															
86・106		大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:00			10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/4			
105・107	大人 16,000円 シニア 12,800円 低学年 11,200円 高学年 11,600円																
66・72	シニア	60歳以上	14:50	50分													
117・73	NEW ジュニア(低学年)	小学1～3年生	16:10														
68・74	NEW ジュニア(高学年)	小学4～6年生	17:30														

【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きますと、体験料をお支払料金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、どんなクラス内容が知りたい方、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 ¥2,500 / シニア ¥2,100 / 低学年 ¥1,900 / 高学年 ¥1,950)
- ◆フットサル (ビギナー ¥1,800 / ミドル・アッパー ¥2,400)
- ◆ヴィッキーズ (低学年・高学年 ¥2,300)
- ◆上記以外の定期コースクラス ¥1,300

※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。

当日参加（都度払い）コース

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									
1	木	アロマストレッチ45	広島	10:30	45分	800円	体育室2	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	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。
※ご利用ごとに「利用同意書」のご記入のご協力をお願いいたします。
※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頂ける教室です。

2020年度第3期（2020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

8/10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
42	月	ベビーフィットリトミック	岡村	9:00	60分	8,000円	体育室2	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
110		親子フィットリトミック		10:30													
43	火	よちよち親子体操	半田	9:00	60分	8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
44		わんぱく親子体操		10:30													
83		親子フィット&ダンス		16:00													
47	水	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤（紀）	12:00	50分	6,400円	体育室2	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
87		親子で体操名人		9:00													
88		親子フィットリトミック		10:30													
45	木	よちよち親子体操	中田	9:00	60分	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
46		わんぱく親子体操		10:30													
101	金	よちよち親子体操	久木	9:00	60分	7,200円	体育室2	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
48		わんぱく親子体操		10:30													

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
51	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	8,000円	体育室2	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
52		ジュニアダンス		18:00	60分												
49		キッズ空手50	重久	16:00	50分		体育室1										
50		ジュニア空手		17:30	60分												
81		ジュニア空手<中級>		19:00													
53	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	8,000円	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
54		ジュニアダンス<基礎>		18:00	60分												
55	水	キッズチアダンス50	森	16:00	50分	6,400円	体育室1	10/7	10/14	11/4	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
56		ジュニアチアダンス		17:30	60分												
57		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		体育室2										
58		ジュニアダンス<基礎>		17:50	60分												
59	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	8,000円	体育室1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24
60		ジュニアビート運動塾		17:50	60分												
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	7,200円	体育室1	10/16	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/25	
62		ジュニアバレエ		16:50	60分												
116		ジュニアバレエ<中級>		18:20	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
118	火	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	11,700円	メイン アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22	
119		ミドル		17:00	90分	17,100円											
120		アッパー		19:00	90分	15,200円											
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	10,400円	メイン アリーナ	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/4		
122		ミドル		17:00	90分	15,200円											
123		アッパー		19:00	90分	15,200円											

定期コース（東京羽田ヴィッキーズバスケットボールスクール）

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
124	火	低学年	東京羽田 ヴィッキーズ	16:20	70分	16,200円	サブ アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15	12/22	
125		高学年															
126	木	低学年	東京羽田 ヴィッキーズ	16:20	70分	14,400円	サブ アリーナ	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/4		
127		高学年															

【対象年齢】※開催期間中（10月～12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】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

【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

【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】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6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

【バスケットボール】低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6年生

※フットサルスクール、バスケットボー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。
フットサル：シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円、バスケットボール：ハーフパンツ、Tシャツ、マスクセット：11,000円

※表記されている料金は全て税込です。