

2020年度第4期 (2021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

11/3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 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 3/29 |
| 4 | | かんたんストリートダンス | 佐々木 | 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 | 石井 | 13:30 | 7,200円 | 体育室1 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | | | |
| 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 | 7,200円 | 体育室1 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | | |
| 98 | チアダンス入門 | 森 | 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 水 | ベリーダンス | LELA(レラ) | 11:00 | 8,000円 | 体育室1 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |
| 100 | HIP HOP | 伊藤 | 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 木 | ジャズダンス | 永井 | 11:45 | | | | | | | | | | | | | |

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 | 9:30 | 60分 | 8,000円 | 体育室1 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 3/29 |
| 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 | 7,200円 | 体育室1 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | | |
| 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 | 担当変更 | アロマヨガ | 小野 | 18:30 | 7,200円 | 体育室2 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | | |
| 112 | やさしいヨガ | 尾代 | 12:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | ヨガ | 宮澤 | 9:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | やさしいヨガ | toco | 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | 歪み改善 | 森田 | 14:30 | 8,000円 | 体育室2 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |
| 24 | | ピラティス | 佐賀 | 19:55 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 木 | ヨガ | 尾代 | 13:30 | 6,400円 | 体育室1 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | |
| 89 | | カキラ(姿勢美容エクササイズ) | 佐藤(由) | 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 | 8,000円 | 体育室2 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | |
| 30 | やさしいヨガ | 天野(正) | 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | グループセンチター | 柊野(くくの) | 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | アロマヨガ | 井口 | 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 金 | ピラティス | 佐賀 | 9:30 | 6,400円 | 体育室1 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | | |
| 36 | | 担当変更 | ヨガ | LELA(レラ) | | | | | | | | | | | | | 19:50 |
| 33 | | 太極拳<基礎> | 麗華(レイカ) | 12:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7,200円 | 体育室2 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 41 | 木 | リンパストレッチ | | 12:00 | 8,000円 | 体育室1 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |

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:コスモテニスカレッジ | | | | | | | | | |
|---------|-------|--|---------|------------------------------|-----|---------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 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 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 64・70 | | | | 10:50 | | | 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 | | 13:00 | | 木曜日コース(全9回) 担当コーチ:コスモテニスカレッジ | | | | | | | | | | | | |
| 86・106 | | 9:00 | | 1/7 | | | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | | |
| 105・107 | 10:50 | 大人 18,000円 シニア 14,400円 低学年 12,600円 高学年 13,050円 | | | | | | | | | | | | | | |
| 66・72 | 火/木 | シニア | 60歳以上 | 14:50 | 50分 | メインアリーナ | | | | | | | | | | |
| 117・73 | | ジュニア(低学年) | 小学1~3年生 | 16:10 | | | | | | | | | | | | |
| 68・74 | | 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)
- ◆バスケットボール (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 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |

【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4期（2021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

11/3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 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 3/29 |
| 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 | 7,200円 | 体育室1 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 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 | 7,200円 | 体育室2 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | |
| 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 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |
| 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 | 6,400円 | 体育室2 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | |
| 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 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 3/29 |
| 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 | 60分 | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 火 | キッズダンス50 | 鈴木 | 16:30 | 50分 | 7,200円 | 体育室1 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 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 | 7,200円 | 体育室1 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 | 3/17 | |
| 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 | 1/7 | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |
| 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 | 6,400円 | 体育室1 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/12 | 2/26 | 3/5 | 3/12 | 3/19 | | |
| 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 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 119 | | ミドル | | 17:00 | 90分 | 17,100円 | | | | | | | | | | | |
| 120 | | アッパー | | 19:00 | 90分 | 17,100円 | | | | | | | | | | | |
| 121 | 木 | 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 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |
| 122 | | ミドル | | 17:00 | 90分 | 17,100円 | | | | | | | | | | | |
| 123 | | アッパー | | 19:00 | 90分 | 17,100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 | 16:30 | 70分 | 16,200円 | サブ アリーナ | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/9 | 2/16 | 3/2 | 3/9 | 3/16 | 3/23 | |
| 125 | | 高学年 | | | | | | | | | | | | | | | 18,000円 |
| 126 | 木 | 低学年 | | | | 1/7 | | 1/14 | 1/21 | 1/28 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | |
| 127 | | 高学年 | | | | | | | | | | | | | | | |

【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】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。