

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 ウィークスケジュール

11/3更新

月 MON		火 TUE			水 WED		木 THR			金 FRI					
体育室1	体育室2	体育室1	体育室2	メイン(北)	メイン(南)	サブ	体育室1	体育室2	体育室1	体育室2	メイン(北)	メイン(南)	サブ	体育室1	体育室2
	ベビー フィットリミック 【岡村】 9:00~10:00	よちよち 親子体操 【半田】 9:00~10:00		テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 9:00~10:20				親子で体操名人 【佐藤(紀)】 9:00~10:00	よちよち 親子体操 【中田】 9:00~10:00	いきいき 健康体操 【広島】 9:00~10:00	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 9:00~10:20				よちよち 親子体操 【久木】 9:00~10:00
いきいき健康 エクササイズ 【佐々木】 9:30~10:30			ヨガ 【Tetsuya】 9:30~10:30				ヨガ 【宮澤】 9:30~10:30							ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30	
	親子 フィットリミック 【岡村】 10:30~11:30	わんぱく 親子体操 【半田】 10:30~11:30		テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 10:50~12:10				親子 フィットリミック 【佐藤(紀)】 10:30~11:30	わんぱく 親子体操 【中田】 10:30~11:30	アロマ ストレッチ45 【広島】 10:30~11:15	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 10:50~12:10			グループセンチ 【格野(くくの)】 11:00~12:00	わんぱく 親子体操 【久木】 10:30~11:30
かんたん ストリートダンス 【佐々木】 11:00~12:00			アロマヨガ 【尾代】 11:00~12:00				ベリーダンス 【LEILA(レラ)】 11:00~12:00								
	ピラティス 【ka-na】 12:00~13:00	ピラティス 【平出】 12:00~13:00						ベビー&ママケア ストレッチ 【佐藤(紀)】 12:00~12:50	リンバストレッチ 【尾代】 12:00~13:00	ジャズダンス 【永井】 11:45~12:45				太極拳 【麗華(れいか)】 12:00~13:00	
タップダンス 【天野(俊)】 12:30~13:30			やさしいヨガ 【尾代】 12:30~13:30												
	かんたんピラティス 【ka-na】 13:30~14:30	かんたんバレエ 【石井】 13:30~14:30		テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 13:00~14:20				やさしいヨガ 【toco】 13:00~14:00			ヨガ 【尾代】 13:30~14:30	太極拳 【麗華】 13:30~14:30	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 13:00~14:20		太極拳 【麗華(れいか)】 13:30~14:30
かんたんサルサ 【堤】 14:00~15:00			リンバストレッチ 【尾代】 14:00~15:00											アロマヨガ 【井口】 14:00~15:00	
	フラダンス 【emilio(エミリオ)】 15:00~16:00	はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00~16:00		テニス ジュニア 【コスモテニスカレッジ】 14:50~15:40				歪み改善 【森田】 14:30~15:30			カキラ 【美容美容 エクササイズ】 【佐藤(由)】 15:00~16:00	気功 【麗華】 15:00~16:00	テニス ジュニア 【コスモテニスカレッジ】 14:50~15:40		キッズバレエ50 【高橋】 15:30~16:20
				フットサル 【ピギナー】 【フウガドール すみだ】 15:30~ 16:30		時間変更									
キッズ空手50 【重久】 16:00~16:50			親子 フィット&ダンス 【半田】 16:00~17:00	テニス ジュニア 【高学年】 【コスモテニスカレッジ】 16:10~17:00		バスケットボール 【低・高学年】 【東京羽田 ウィッキーズ】 16:30~ 17:40	キッズ チアダンス50 【森】 16:00~16:50			ジュニアダンス ＜入門＞ 【鈴木】 16:30~17:20	キッズビート体操 【鈴木】 16:30~17:20	テニス ジュニア 【高学年】 【コスモテニスカレッジ】 16:10~17:00		バスケットボール 【低・高学年】 【東京羽田 ウィッキーズ】 16:30~ 17:40	
	キッズダンス50 【渡辺】 16:30~17:20	キッズダンス50 【鈴木】 16:30~17:20													
				フットサル 【ミドル】 【フウガドール すみだ】 17:00~ 18:30			ジュニア チアダンス 【森】 17:30~18:30			ジュニアダンス ＜基礎＞ 【鈴木】 17:50~18:50	ジュニア ビート運動会 【鈴木】 17:50~18:50	テニス ジュニア 【高学年】 【コスモテニスカレッジ】 17:30~18:20	フットサル 【ピギナー】 【フウガドール すみだ】 17:00~ 18:30		ジュニアバレエ 【高橋】 16:50~17:50
ジュニア空手 【重久】 17:30~18:30			担当変更												
	ジュニアダンス 【渡辺】 18:00~19:00	ジュニアダンス ＜基礎＞ 【鈴木】 18:00~19:00		アロマヨガ 【小野】 18:30~19:30											ジュニアバレエ ＜中級＞ 【高橋】 18:20~19:20
															美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00
ジュニア空手 ＜中級＞ 【重久】 19:00~20:00				フットサル 【アッパー】 【フウガドール すみだ】 19:00~ 20:30			チアダンス入門 【森】 19:00~20:00								担当変更
	やさしいヨガ 【toco】 19:30~20:30	ピラティス 【平出】 19:30~20:30								HIP HOP 【伊藤】 19:30~20:30	やさしいヨガ 【天野(正)】 19:30~20:30	フットサル 【アッパー】 【フウガドール すみだ】 19:00~ 20:30			ヨガ 【LEILA(レラ)】 19:50~20:50
				フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00											
月 MON	火 TUE			水 WED		木 THR			金 FRI						

定期コース 3ヶ月10回開催のステップアップコース
(曜日により回数変動する場合がございます)

※定期教室の空き状況はスタッフにお尋ねいただくか、館内掲示またはホームページをご確認ください。
※当日参加教室は教室開始30分前に受付を開始いたします。
チケットをお買い求めの上、参加証と共に受付に提示いただき、整理券をお受け取りください。
※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。
※館内を歩かれる際は、安全のためお履き物をご着用くださいますようお願い申し上げます。
※館内、及びレッスン中はマスクのご着用くださいますようお願い申し上げます。

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

当日参加コース 好きなときに参加できる単発コース
1レッスン800円(45分間)

定期コース 体験について	
◆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	(ピギナー ¥1,800 / ミドル・アッパー ¥2,400)
◆バスケット	(低学年・高学年 ¥2,300)
◆上記以外の定期コースクラス	¥1,300

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払金額に充当させていただきます。
※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。

【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】ベビーフィットリミック：2ヶ月~12ヶ月、親子フィットリミック：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】ピギナー：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頂きます。)
【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(バスケットスクールにご参加の際は、共通のウェアをご購入頂きます。)