

# 2021年度第1期 (2021年4月~6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

2/23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	
いいき健康 エクササイズ 【佐々木】 9:30~10:30	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	ヨガ 【Tetsuya】 9:30~10:30	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 9:00~10:20			ヨガ 【宮澤】 9:30~10:30	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	時間変更 いいき健康 【広島】 9:30~10:30	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 9:00~10:20			ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30	よちよち 親子体操 【久木】 9:00~10:00	
かんたん ストリートダンス 【佐々木】 11:00~12:00	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	アロマヨガ 【尾代】 11:00~12:00	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 10:50~12:10			ベリーダンス 【LELA(レラ)】 11:00~12:00	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	時間変更 アロマ ストレッチ45 【広島】 10:45~11:30	テニス 一般 【コスモテニスカレッジ】 10:50~12:10			グループセンタジー 【格野(くぐの)】 11:00~12:00	わんぱく 親子体操 【久木】 10:30~11:30	
タップダンス 【天野(俊)】 12:30~13:30	ピラティス 【ka-na】 12:00~13:00	ピラティス 【平出】 12:00~13:00	やさしいヨガ 【尾代】 12:30~13:30				ベビー&ママケア ストレッチ 【佐藤(紀)】 12:00~12:50	はじめてのヨガ 【尾代】 12:00~13:00	ジャズダンス 【永井】 11:45~12:45	名称変更 ジャズダンス 【永井】 11:45~12:45				太極拳 【基礎】 【藤井(れいか)】 12:00~13:00		
かんたんサルサ 【尾代】 14:00~15:00	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	名称変更 はじめてのヨガ 【尾代】 14:00~15:00	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 【tooo】 13:00~14:00	ヨガ 【尾代】 13:30~14:30	太極拳 【応用】 【藤井(れいか)】 13:30~14:30					アロマヨガ 【井口】 14:00~15:00	太極拳 【応用】 【藤井(れいか)】 13:30~14:30	
	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 シニア 【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 エクササイズ】 15:00~16:00	気功 【服部】 15:00~16:00		テニス シニア 【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		
キッズ空手50 【重久】 16:00~16:50	担当変更 キッズダンス50 【益田】 16:30~17:20	名称変更 キッズ HIP HOP50 【鈴木】 16:30~17:20	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 【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	名称変更 ジュニア HIP HOP 【入門】 【鈴木】 16:30~17:20	キッズビート体操50 【真木】 16:30~17:20	NEW キッズ チアダンス50 【未定】 16:40~17:30	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 【高学年】 【東京羽田 ウィッキーズ】 16:30~ 17:40	ジュニアバレエ 【高橋】 16:50~17:50	NEW キッズビート体操50 【新(あたらし)】 16:00~16:50	
ジュニア空手 【重久】 17:30~18:30	担当変更 ジュニアダンス 【益田】 17:40~18:40	名称変更 ジュニア HIP HOP 【基礎】 【鈴木】 17:40~18:40		テニス ジュニア 【高学年】 【コスモテニス カレッジ】 17:30~18:20			ジュニア チアダンス 【森】 17:30~18:30	名称変更 ジュニア HIP HOP 【基礎】 【鈴木】 17:40~18:40	ジュニア ビート運動会 【真木】 17:40~18:40	NEW ジュニア チアダンス 【未定】 18:00~19:00	テニス ジュニア 【高学年】 【コスモテニス カレッジ】 17:30~18:20			ジュニアバレエ 【中級】 18:20~19:20	NEW ジュニア ビート運動会 【新(あたらし)】 17:20~18:20	
ジュニア空手 【中級】 【重久】 19:00~20:00			アロマヨガ 【小野】 18:30~19:30				チアダンス入門 【森】 19:00~20:00							美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00		
	やさしいヨガ 【tooo】 19:30~20:30	ピラティス 【平出】 19:30~20:30		フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00											ヨガ 【LELA(レラ)】 19:50~20:50	

**定期コース** 3ヶ月10回開催のステップアップコース  
(曜日により回数が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を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 (45分間)  
1レッスン800円(税込)728円(税別)72円(税率10%)

定期コース 体験について
◆テニス 【一般】2,500円(税込) 2,273円(税別) 227円(税率10%) 【シニア】2,100円(税込) 1,910円(税別) 190円(税率10%) 【低学年】1,900円(税込) 1,728円(税別) 172円(税率10%) 【高学年】1,950円(税込) 1,773円(税別) 177円(税率10%) 【ビギナー】1,800円(税込) 1,637円(税別) 163円(税率10%) 【ミドル・アッパー】2,400円(税込) 2,182円(税別) 218円(税率10%) 【低学年・高学年】2,300円(税込) 2,091円(税別) 209円(税率10%) 1,300円(税込) 1,182円(税別) 118円(税率10%)
◆フットサル ※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。 ※高学年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。 ※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。
◆バスケット ※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。 ※高学年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。 ※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(4月~6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、「女性のみ」のご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  
【HIP HOP】ジュニアHIP HOP<入門>:小学1年生~3年生、ジュニアHIP HOP<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:4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。)