

# 2021年度第3期（2021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

8/6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
4	月	かんたんストリートダンス	佐々木	11:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
3		タップダンス	天野(俊)	12:30													
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	火	かんたんバレエ	石井	13:30	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
109		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
9	水	フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00	60分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	12/1	12/8	12/15		
11		ベリーダンス	LELA(レラ)	11:00													
98	木	チアダンス入門	森	19:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
100		HIP HOP	伊藤	19:30													
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	9:30	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
95		担当変更	ピラティス	未定													
78		担当変更	かんたんピラティス				13:30										
14		やさしいヨーガ	toco				19:30										
16	火	ピラティス	平出	12:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
108		ピラティス		19:30													
15		ヨーガ	Tetsuya	9:30													
7		アロマヨーガ		11:00													
112	水	やさしいヨーガ	尾代	12:30	60分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	12/1	12/8	12/15		
113		はじめてのヨーガ		14:00													
18		アロマヨーガ	小野	18:30													
12		ヨーガ	宮澤	9:30													
20	木	やさしいヨーガ	toco	13:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
21		歪み改善	森田	14:30													
24		ピラティス	佐賀	19:55													
41		はじめてのヨーガ	尾代	12:00													
27	金	ヨーガ	佐藤(由)	13:30	60分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/24		
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	9:30													
28		太極拳	服部	13:30													
29	気功	服部	15:00														
30	やさしいヨーガ	天野(正)	19:30														
32	月	グループセクター	終野(くぐ)	11:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室2	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
34		アロマヨーガ	井口	14:00													
31		ピラティス	佐賀	9:30													
36		ヨーガ	LELA(レラ)	19:50													
33	火	太極拳<基礎>	藤華(レイカ)	12:00	60分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/24		
10		太極拳<応用>		13:30													
35		美容骨盤エクササイズ	土屋	19:00													

## 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8回) 担当コーチ：コスモテニスカレッジ									
							10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/14		
63・69	火	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										
64・70				10:50			大人16,000円(税込)	14,546円(税別)	1,454円(税率10%)	シニア12,800円(税込)		11,637円(税別)	1,163円(税率10%)			
65・71				13:00			低学年11,200円(税込)	10,182円(税別)	1,018円(税率10%)	高学年11,600円(税込)		10,546円(税別)	1,054円(税率10%)			
66・106	木	大人(初級) 経験のある方、ラリーのできる方	高校生以上	9:00	50分	メインアリーナ										
67・72				10:50												
68・74				13:00			大人20,000円(税込)	18,182円(税別)	1,818円(税率10%)	シニア16,000円(税込)		14,546円(税別)	1,454円(税率10%)			
69・73		ジュニア(低学年)	小学1~3年生	16:10			低学年11,400円(税込)	12,728円(税別)	1,272円(税率10%)	高学年14,500円(税込)		13,182円(税別)	1,318円(税率10%)			
70・74		ジュニア(高学年)	小学4~6年生	17:30												

### 定期コース体験料金(1回あたり)

◆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%))
◆フットサル	【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%))
◆バスケットボール	【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%))
◆上記以外の定期コースクラス	【ミドル・高学年】	2,300円(税込)	(2,091円(税別) 209円(税率10%))
		1,600円(税込)	(1,455円(税別) 145円(税率10%))

### 【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けますと、体験料をお支払金額に充当させていただきます。どのクラスに入ろうか迷っていらっしゃる方、どんなクラス内容が知りたい方は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。  
※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	10:45	45分	1,100円(税込) 1,000円(税別) 100円(税率10%)	体育室2	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23

### 【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。

📌 初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

# 2021年度第3期（2021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

8/6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	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室2	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
110		親子フィットリトミック		10:30													
43	火	よちよち親子体操	未定	9:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
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	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	12/1	12/8	12/15		
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	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
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	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/24		
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	益田	16:30	50分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室2	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
52		ジュニアダンス		17:40	60分													
49		キッズ空手50	重久	16:00	50分													
50		ジュニア空手		17:30	60分													
81	火	ジュニア空手<中級>	鈴木	19:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
53		キッズHIP HOP50		16:30														50分
54		ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40														60分
55	水	キッズチアダンス50	森	16:00	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	12/1	12/8	12/15			
56		ジュニアチアダンス		17:30	60分													
57		ジュニアHIP HOP<入門>		鈴木	16:30													50分
58	ジュニアHIP HOP<基礎>	鈴木	17:40	60分														
59	木	キッズビート体操50	黄木	16:30	50分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23	
60		ジュニアビート運動50		17:40	60分													
96		キッズチアダンス50		小平	16:40													50分
97	ジュニアチアダンス	小平	17:45	60分														
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/24			
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													
114	115	キッズビート体操50	新(あたらし)	16:00	50分	8,800円(税込) 8,000円(税別) 800円(税率10%)	体育室2	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/26	12/10	12/24			
114		ジュニアビート運動50		17:20	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	10,400円(税込) 9,450円(税別) 950円(税率10%)	メイン アリーナ	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/14		
119		ミドル		16:45	90分	15,200円(税込) 13,810円(税別) 1,381円(税率10%)											
120		アッパー		18:30	90分	13,000円(税込) 11,810円(税別) 1,181円(税率10%)											
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	13,000円(税込) 11,810円(税別) 1,181円(税率10%)	メイン アリーナ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
122		ミドル		16:45	90分	19,000円(税込) 17,270円(税別) 1,727円(税率10%)											
123		アッパー		18:30	90分	19,000円(税込) 17,270円(税別) 1,727円(税率10%)											

## 定期コース（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 ウィッキーズ	16:30	70分	14,400円(税込) 13,090円(税別) 1,309円(税率10%)	サブ アリーナ	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	12/14		
125		高学年				18,000円(税込) 16,360円(税別) 1,636円(税率10%)											
126	木	低学年	東京羽田 ウィッキーズ	16:30	70分	14,400円(税込) 13,090円(税別) 1,309円(税率10%)	サブ アリーナ	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/16	12/23
127		高学年				18,000円(税込) 16,360円(税別) 1,636円(税率10%)											

【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、「女性の方のみ」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

【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】キッズバレエ：4歳～年長、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

【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(税込)【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】

●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【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】