

# 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 ウィークスケジュール

7/22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
9:00	いっしょに健康エクササイズ (佐々木) 9:30~10:30	ベビーフィットリットミック (高橋) 9:00~10:00	よちよち親子体操 (未定) 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 (高橋) 9:30~10:30	親子で体操名人 (佐藤(純)) 9:00~10:00	よちよち親子体操 (中田) 9:00~10:00	いっしょに健康体操 (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 (佐藤) 9:30~10:30	よちよち親子体操 (佐木) 9:00~10:00
10:00			担当変更												
11:00	かんたんストリートダンス (佐々木) 11:00~12:00	親子フィットミック (高橋) 10:30~11:30	わんぱく親子体操 (未定) 10:30~11:30	アロマヨガ (高橋) 11:00~12:00	テニス 一般 (コスモテニスカレッジ) 10:50~12:10		バリーダンス (LEILA(レラ)) 11:00~12:00	親子フィットミック (佐藤(純)) 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) 10:45~11:30	テニス 一般 (コスモテニスカレッジ) 10:50~12:10			グループセッション (佐藤(純)) 11:00~12:00	わんぱく親子体操 (佐木) 10:30~11:30
12:00		ピラティス (未定) 12:00~13:00	ピラティス (平出) 12:00~13:00	やさしいヨガ (高橋) 12:30~13:30				ベビー&ママケアストレッチ (佐藤(純)) 12:00~12:50	はじめてのヨガ (高橋) 12:00~13:00	ジャズダンス (高橋) 11:45~12:45					太極拳 (高橋) 12:00~13:00
13:00	タップダンス (天谷(悠)) 12:30~13:30														
14:00	かんたんピラティス (未定) 13:30~14:30	かんたんバレエ (未定) 13:30~14:30		はじめてのヨガ (高橋) 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 (高橋) 13:00~14:00			ヨガ (高橋) 13:30~14:30	太極拳 (高橋) 13:30~14:30			アロマヨガ (高橋) 14:00~15:00	太極拳 (高橋) 13:30~14:30
15:00	かんたんサルサ (高橋) 14:00~15:00														
16:00	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(あず希)) 15:00~16:00		担当変更	テニス シニア (コスモテニスカレッジ) 14:50~16:40	フットサル (ピエナ) (フウガドールすみだ) 15:30~16:30	選み改修 (高橋) 14:30~15:30	カキラ (安藤(美音) エキササイズ) (佐藤(純)) 15:00~16:00	気功 (高橋) 15:00~16:00	テニス シニア (コスモテニスカレッジ) 14:50~16:40	フットサル (ピエナ) (フウガドールすみだ) 15:30~16:30			キッズバレエ50 (高橋) 15:30~16:20	キッズヒート体操50 (新(あたら)し) 16:00~16:50
17:00	キッズ空手50 (高橋) 16:00~16:50	キッズダンス50 (高橋) 16:30~17:20	キッズHIP HOP50 (高橋) 16:30~17:20	親子フィット&ダンス (高橋) 16:00~17:00	テニス シニア (高橋) (コスモテニスカレッジ) 16:10~17:00	フットサル (ミドル) (フウガドールすみだ) 16:30~17:40	バスケットボール (高・高学年) (東京源田 ヴィッキーズ) 17:40	キップ チアダンス50 (高橋) 16:00~16:50	ジュニアHIP HOP <入門> (高橋) 16:30~17:20	キッズヒート体操50 (高橋) 16:30~17:20	テニス シニア (高橋) (コスモテニスカレッジ) 16:10~17:00	フットサル (ミドル) (フウガドールすみだ) 16:30~17:40	バスケットボール (高・高学年) (東京源田 ヴィッキーズ) 17:40	ジュニアバレエ (高橋) 16:50~17:50	ジュニアヒート運動 (新(あたら)し) 17:20~18:20
18:00	ジュニア空手 (高橋) 17:30~18:30	ジュニアダンス (高橋) 17:40~18:40	ジュニアHIP HOP <高学年> (高橋) 17:40~18:40		テニス シニア (高橋) (コスモテニスカレッジ) 17:30~18:20			ジュニアチアダンス (高橋) 17:30~18:30	ジュニアHIP HOP <高学年> (高橋) 17:40~18:40	ジュニアヒート運動 (高橋) 17:40~18:40	テニス シニア (高橋) (コスモテニスカレッジ) 17:30~18:20				
19:00	ジュニア空手 <中級> (高橋) 19:00~20:00		アロマヨガ (高橋) 18:30~19:30		フットサル (フウガドールすみだ) 18:30~20:00			チアダンス入門 (高橋) 19:00~20:00						ジュニアバレエ <中級> (高橋) 18:20~19:20	美容体操 エキササイズ (高橋) 19:00~20:00
20:00		やさしいヨガ (高橋) 19:30~20:30	ピラティス (平出) 19:30~20:30							HIP HOP (高橋) 19:30~20:30	やさしいヨガ (天野(由)) 19:30~20:30			ヨガ (LEILA(レラ)) 19:50~20:50	
21:00			フラダンス (emilio(エミリオ)) 20:00~21:00												

**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ようお願い申し上げます。  
 ※37.5度以上の発熱のある方、体調不良の方はご参加いたしません。  
 ※コロナウイルスの感染状況により「中止・時間変更」となる場合がございますのでご了承ください。

…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1,100円(税込)1,000円(税別)100円(税率10%)

定期コース 体験について	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) 191円(税率10%) 【新学年】 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%)	2,500円
◆フットサル 【ピエナ】 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%)	1,800円
◆バスケットボール <上記以外の習い事クラス> 1,600円(税込) 1,455円(税別) 145円(税率10%)	1,600円

※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頂きます。  
 ※習い事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(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、「女性のみ」のご参加とさせていただきます。  
 【リットミック】ベビーフィットリットミック:2ヶ月~12ヶ月、親子フィットリットミック: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~5歳長)  
 【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~6歳、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】ピエナ: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 (バスケットボールにご参加の際は、共通のウェアをご購入頂きます。)