

2021年度第4期 (2022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

11/20更新

店頭用

室内履き必要

要マスク着用

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THR	金 FRI
9:00 体育室1 いいき健康 エクササイズ 【佐々木麻】 9:30~10:30	9:00 体育室2 ベビー フィットリミック 【岡村】 9:00~10:00	9:00 体育室1 ほぐしヨーガ 【宮澤】 9:30~10:30	9:00 体育室2 親子で体操名人 【佐藤(紀)】 9:00~10:00	9:00 体育室1 ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30
10:00 30 かんたん ストリートダンス 【佐々木麻】 11:00~12:00	10:00 30 親子 フィットリミック 【岡村】 10:30~11:30	10:00 30 ベリーダンス 【桜井】 11:00~12:00	10:00 30 親子 フィットリミック 【佐藤(紀)】 10:30~11:30	10:00 30 はじめてエアロ 【田口】 11:00~12:00
11:00 30 タップダンス 【天野(峻)】 12:30~13:30	11:00 30 わんぱく 親子体操 【中田】 10:30~11:30	11:00 30 やさしいヨーガ 【尾代】 12:00~12:50	11:00 30 わんぱく 親子体操 【中田】 10:30~11:30	11:00 30 太極拳 【藤井(れいか)】 12:00~13:00
12:00 30 かんたんピラティス 【岡村】 12:00~13:00	12:00 30 かんたんピラティス 【岡村】 12:00~13:00	12:00 30 やさしいヨーガ 【尾代】 12:30~13:30	12:00 30 アロマ ストレッチ45 【広島】 10:45~11:30	12:00 30 STEP初級 【田口】 12:30~13:30
13:00 30 かんたんサルサ 【尾代】 14:00~15:00	13:00 30 かんたんピラティス 【岡村】 13:30~14:30	13:00 30 テニス 一般：初級 【コスモテニスカレッジ】 13:00~14:20	13:00 30 ヨガ 【尾代】 13:30~14:30	13:00 30 太極拳 【尾代】 13:30~14:30
14:00 30 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 15:00~16:00	14:00 30 はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00~16:00	14:00 30 テニス シニア 【コスモテニス カレッジ】 14:50~15:40	14:00 30 カキラ 【佐賀美容 エクササイズ】 15:00~16:00	14:00 30 キッズバレエ50 【高橋】 15:30~16:20
15:00 30 キッズ空手50 【重久】 16:00~16:50	15:00 30 キッズダンス50 【益田】 16:30~17:20	15:00 30 フットサル 【フウガドール すみだ】 15:30~16:30	15:00 30 キッズ チアダンス50 【森】 16:00~16:50	15:00 30 キッズビート体操50 【高木】 16:30~17:20
16:00 30 ジュニア空手 【重久】 17:30~18:30	16:00 30 ジュニアダンス 【益田】 17:40~18:40	16:00 30 フットサル 【フウガドール すみだ】 16:40~17:50	16:00 30 ジュニア HIP HOP 【鈴木】 17:10~18:10	16:00 30 ジュニア HIP HOP 【鈴木】 17:40~18:40
17:00 30 ジュニア空手 【重久】 19:00~20:00	17:00 30 やさしいヨーガ 【tooo】 19:30~20:30	17:00 30 フットサル 【フウガドール すみだ】 18:30~20:00	17:00 30 ジュニア HIP HOP 【鈴木】 17:40~18:40	17:00 30 ジュニア HIP HOP 【鈴木】 17:40~18:40
18:00 30 ピラティス 【平出】 19:30~20:30	18:00 30 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00	18:00 30 テニス ジュニア 【コスモテニス カレッジ】 17:30~18:20	18:00 30 大人のフットサル クリニック 【フウガドール すみだ】 19:30~21:00	18:00 30 美容体操 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00
19:00 30 ピラティス 【平出】 19:30~20:30		19:00 30 フットサル 【フウガドール すみだ】 18:30~20:00		
20:00 30 ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55				

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)
※社会情勢等により、教室開催時間や日程が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。
※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。

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%)
大人のフットサルクリニック	予約制単発コース (90分間) 1レッスン1,800円(税込)1,636円(税別)164円(税率10%) *不定期開催 (スケジュールは、体育館までお問い合わせください)
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)1,909円(税別)191円(税率10%) 【高学年】1,900円(税込)1,727円(税別)173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)1,636円(税別)164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%)
◆フットサル	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%)
◆バスケット	2,300円(税込)2,091円(税別)209円(税率10%)
◆上記以外の定期コース	1,600円(税込)1,455円(税別)145円(税率10%)
	※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。 ※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
【調整】ベビー&ママアストレッチ：1.5ヶ月~12ヶ月
【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)
＜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<初級>：小学1年生~6年生の初心者、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生~中学3年生の経験者
【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
【チアダンス】キッズチアダンス：4歳~小学1年生、ジュニアチアダンスベーシッククラス：小学生、ジュニアチアダンスアドバンスクラス：小学4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】ビギナー：4歳~小学1年生、ミドル：小学2年生~6年生、アッパー：小学4年生~中学3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。)

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。