

# 2022年度第1期 (2022年4月~6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

2/20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/

# 2022年度第1期 (2022年4月~6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

2/20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)

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	アクティブ系											
								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	11回目	12回目
26	金	はじめてエアロ	田口	11:00	60分	12,100円(税込) 11,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
36		STEP初級	田口	12:30															

## ダンス

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	ダンス											
								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	11回目	12回目
4	月	かんたんストリートダンス	佐々木	11:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
3		タップダンス	天野(俊)	12:30				4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
5		かんたんサルサ	堤	14:00				4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
6	火	フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
8		かんたんバレエ	石井	13:30				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
109	火	はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
9		フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
11	水	ベリーダンス	桜井	11:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
100	木	HIP HOP	伊藤	19:30	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
13		ジャズダンス	永井	11:45				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30

## 調整・機能改善

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	調整・機能改善											
								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	11回目	12回目
37	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木	9:30	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
95		ピラティス	岡田	12:00				4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
78		かんたんピラティス		13:30				4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
14	火	やさしいヨーガ	toco	19:30	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
16		ピラティス	平出	12:00				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
108	火	ピラティス		19:30	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室2	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
15		ヨーガ	Tetsuya	9:30				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
7	水	アロマヨーガ		11:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
112		やさしいヨーガ	尾代	12:30				4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
113		はじめてのヨーガ		14:00				4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
18	水	アロマヨーガ	小野	18:30	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
12		ほくろヨーガ	宮澤	9:30				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
20	水	やさしいヨーガ	toco	13:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
21		歪み改善	森田	14:30				4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
24		ピラティス	佐賀	19:55				4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22			
41	木	やさしいヨーガ	尾代	12:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
29		ヨーガ		13:30				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
89	木	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)	15:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室2	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
25		いきいき健康体操	広島	9:30				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
28	木	太極拳	服部	13:30	60分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室2	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
29		気功		15:00				4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
30	金	やさしいヨーガ	天野(正)	19:30	60分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室1	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
31		ピラティス	佐賀	9:30				4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
34	金	アロマヨーガ	井口	14:00	60分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室2	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
33		太極拳<基礎>		12:00				4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
30		太極拳<応用>	藤華(レイカ)	13:30				4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	
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	料金	場所	火曜日コース(全10回) 担当コーチ: コスモテニスカレッジ											
								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		
63-69	火	大人(初級)	高校生以上	9:00	80分	大人20,000円(税込) 18,180円(税別) 1,818円(税率10%)	メインアリーナ	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28		
64-70		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		10:50				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28		
65-71		大人(中級)		13:00				4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/21	6/28		
66-72	火	大人(中級)	60歳以上	9:00	50分	大人22,000円(税込) 20,000円(税別) 2,000円(税率10%)	サブアリーナ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
66-72		シニア		10:50				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
66-72		シニア		14:50				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
117-119	木	ジュニア(低学年)	小学1~3年生	16:10	50分	低学年14,000円(税込) 14,000円(税別) 1,400円(税率10%)	メインアリーナ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
68-74		ジュニア(高学年)	小学4~6年生	17:30				4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30

・社会情報等により、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。

### 【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、体験料をお支払料金総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。

### 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)	[1,909円(税別)/191円(税率10%)]
	【低学年】	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%)]
◆フットサル	【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%)]
◆バスケットボール	【ビギナー・ミドル・アッパー】	2,300円(税込)	[2,091円(税別)/209円(税率10%)]
	【プレユース】	3,000円(税込)	[2,727円(税別)/273円(税率10%)]
◆上記以外の定期コースクラス		1,600円(税込)	[1,455円(税別)/145円(税率10%)]

## 定期コース (親子・子ども)

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	親子 (対象年齢は下記をご覧ください)											
								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	11回目	12回目
42	月	ベビーフィットリミック ★	岡村	9:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室2	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
110		親子フィットリミック																	
43	火	よちよち親子体操	砂流	9:00	60分	13,200円(税込) 12,200円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
44		わんぱく親子体操																	
83	火	親子フィット&ダンス	林	16															