

# 2022年度第2期 (2022年7月~9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

5/26更新

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】 9:30~10:30	9:00 体育室2 ベビー フィットリトミック(★) 【岡村】 9:00~10:00	9:00 メイン(北) テニス 一般:初級・初中級 【コスモテニスカレッジ】 9:00~10:20	9:00 体育室1 ほぐしヨーガ 【宮澤】 9:30~10:30	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】 11:00~12:00	10:00 30 親子 フィットリトミック 【岡村】 10:30~11:30	10:00 30 アロマヨーガ 【尾代】 11:00~12:00	10:00 30 親子 フィットリトミック 【佐藤(純)】 10:30~11:30	10:00 30 アロマ ストレッチ45 【佐賀】 10:45~11:30
11:00 30 かんたん サルサ 【尾代】 14:00~15:00	11:00 30 かんたん バレエ 【石井】 13:30~14:30	11:00 30 はじめての ヨーガ 【尾代】 14:00~15:00	11:00 30 ヨーガ 【尾代】 13:30~14:30	11:00 30 アロマ ヨーガ 【井口】 14:00~15:00
12:00 30 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 15:00~16:00	12:00 30 はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00~16:00	12:00 30 テニス シニア 【コスモテニス カレッジ】 14:50~15:40	12:00 30 カキラ 【佐藤(純)】 15:00~16:00	12:00 30 テニス シニア 【コスモテニス カレッジ】 14:50~15:40
13:00 30 キッズ空手50 【重久】 16:00~16:50	13:00 30 キッズ HIP HOP50 【未定】 16:30~17:20	13:00 30 テニス ジュニア 【コスモテニス カレッジ】 16:10~17:00	13:00 30 キッズ チアダンス50 【小平】 16:00~16:50	13:00 30 キッズ バレエ50 【高橋】 15:30~16:20
14:00 30 ジュニア空手 【重久】 17:30~18:30	14:00 30 ジュニア HIP HOP 【未定】 17:40~18:40	14:00 30 フットサル 【ミドル】 【フウガドール すみだ】 16:40~ 17:50	14:00 30 ジュニア HIP HOP 【小野】 17:40~18:40	14:00 30 ジュニア バレエ 【高橋】 16:35~17:35
15:00 30 ジュニア空手 【重久】 19:00~20:00	15:00 30 やさしい ヨーガ 【too】 19:30~20:30	15:00 30 フットサル 【アッパー】 【フウガドール すみだ】 18:30~ 20:00	15:00 30 ジュニア HIP HOP 【小野】 18:30~19:30	15:00 30 ジュニア バレエ 【高橋】 17:50~18:50
16:00 30 ピラティス 【平出】 19:30~20:30	16:00 30 フラダンス 【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00	16:00 30 フットサル 【アッパー】 【フウガドール すみだ】 18:30~ 20:00	16:00 30 ジュニア HIP HOP 【伊藤】 19:30~20:30	16:00 30 ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55
17:00 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 *不定期開催	17:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 18:00~ 19:10	17:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 18:00~ 19:10	17:00 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 *不定期開催	17:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 18:00~ 19:10
18:00 30 ヨーガ45 【Natuki】 19:50~20:35	18:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	18:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	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 *不定期開催	18:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00
19:00 30 美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00	19:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	19:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	19:00 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 *不定期開催	19:00 30 美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00
20:00 30 ヨーガ45 【Natuki】 19:50~20:35	20:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	20:00 30 バスケットボール 【プレユース】 【東京羽田 ウィッキーズ】 19:30~ 21:00	20:00 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 *不定期開催	20:00 30 美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 19:00~20:00

**定期コース** 3ヶ月で開催のステップアップコース  
(曜日により回数異なります)

- ・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。
- ・37.5度以上の発熱のある方、体調不良の方はご参加いただけません。
- ・社会情勢により「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%)

**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%) 【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%)	体験料金 (1回あたり)
◆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%) 【プレユース】 3,000円(税込) 2,727円(税別) 273円(税率10%)	
◆上記以外の定期クラス 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、体験料をお支払金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(7月~9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>  
 【玉座】キッズクラス:4歳~小学1年生、ジュニアジフム:小学生、一般ジフム: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(HIPHOPスクールにご参加の際は、共通のTシャツをご購入頂きます。)  
 【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>:小学生、ジュニアチアダンス<アドバンス>:小学4年生~中学3年生(チアダンススクールにご参加の際は、共通のTシャツをご購入頂きます。)  
 【キッズビート体操50】3歳6ヶ月~小学1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、プレユース:中学・高校生(経験者のみ)  
 (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。)