

大田区総合体育館スポーツ教室 2023年度第2期(2023年7月～9月分)

マスク着用について、体育館の設けたルールを遵守いただきますようお願いいたします。

時間	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
8:00																
9:30	いきいき健康エクササイズ【佐々木】 9:30～10:30	モーニングヨガ【Nataki】 9:15～10:15		ヨガ【Tetsuya】 9:30～10:30	テニス 大人:初級・初中級【コスモテニスカレッジ】 9:00～10:20			ほぐしヨガ【宮澤】 9:30～10:30	親子で体操名人【新】 9:00～10:00	よちよち親子体操【中田】 9:00～10:00		いきいき健康体操【佐賀】 9:30～10:30	テニス 大人:初級・初中級【コスモテニスカレッジ】 9:00～10:20		ピラティス【佐賀】 9:30～10:30	
10:30																
11:00	かんたんストリートダンス【佐々木】 10:50～11:50	ヨガストレッチ45【Nataki】 10:35～11:20		アロマヨガ【尾代】 10:50～11:50	テニス 大人:初級・初中級【コスモテニスカレッジ】 10:50～12:10			ベリーグラン【櫻井】 10:50～11:50	親子フィットリミック【新】 10:20～11:20	わんぱく親子体操【中田】 10:20～11:20		アロマストレッチ45【佐賀】 10:50～11:35	テニス 大人:初級・初中級【コスモテニスカレッジ】 10:50～12:10		脂肪燃焼エアロ【KIYOMI】 10:50～11:50	担当変更
12:00		ピラティス【岡田】 11:40～12:40	ピラティス【平出】 11:40～12:40													太極拳(基礎)【藤部】 11:40～12:40
13:00	タップダンス【天野(後)】 12:10～13:10			やさしいヨガ【尾代】 12:10～13:10				骨盤エクササイズ【too】 12:10～13:10				ジャズダンス【永井】 12:00～13:00			はじめてSTEP&筋トレ【KIYOMI】 12:10～13:10	担当変更
14:00	NEW はじめてのエアロピクス【入倉】 13:30～14:30	かんたんピラティス【岡田】 13:00～14:00	かんたんバレエ【石井】 13:30～14:30	はじめてのヨガ【尾代】 13:30～14:30	テニス 大人:初級【コスモテニスカレッジ】 13:00～14:20			やさしいヨガ【too】 13:30～14:30	かんたんエアロ&筋トレ【広島】 13:00～14:00	ヨガ【尾代】 13:00～14:00		太極拳【藤部】 13:20～14:20	テニス 大人:初級【コスモテニスカレッジ】 13:00～14:20		アロマヨガ【井口】 13:30～14:30	NEW
15:00	NEW 姿勢改善骨盤体操【入倉】 14:50～15:50	フラダンス【emilio(エミリオ)】 14:20～15:20														かんたんHIPHOP【伊東】 14:20～15:20
16:00		キッズダンス50【益田】 15:40～16:30	はじめてのフラメンコ【東(あずま)】 14:50～15:50	ヴォーカリズム【磯】 14:50～15:50	テニス シニア【コスモテニスカレッジ】 14:50～15:40			デトックスヨガ【too】 14:50～15:50		カキラ(姿勢改善エクササイズ)【佐藤(由)】 14:20～15:20		氣功【藤部】 14:40～15:40	テニス シニア【コスモテニスカレッジ】 14:50～15:40		キッズバレエ50【山内】 15:00～15:50	
17:00	キッズ空手50【重久】 16:10～17:00		キッズHIPHOP50【酒井】 16:10～17:00	テニス ジュニア(低学年)【コスモテニスカレッジ】 16:10～17:00		フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】 15:30～16:30	バスケットボール(ビギナー)【東京羽田ヴィッキーズ】 15:30～16:30		キッズチアダンス50【小平】 16:00～16:50	キッズビート体操50【奥木】 15:40～16:30			フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】 15:30～16:30	バスケットボール(ビギナー)【東京羽田ヴィッキーズ】 15:30～16:30		キッズビート体操50【新】 15:40～16:30
18:00	ジュニア空手【重久】 17:20～18:20	ジュニアダンス【益田】 16:50～17:50	ジュニアアトミック【Daisuke】 17:30～18:30	テニス ジュニア(高学年)【コスモテニスカレッジ】 17:30～18:20		フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】 16:45～18:15	バスケットボール(ミドル)【東京羽田ヴィッキーズ】 16:40～17:50		ジュニアHIPHOP(入門)【高数(かず)】 16:20～17:10	ジュニアビート運動教室(低学年)【奥木】 16:50～17:50		ジュニアチアダンス【小平】 17:10～18:10	ジュニアチアダンス【久保江】 16:00～16:50	フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】 16:45～18:15	バスケットボール(ミドル)【東京羽田ヴィッキーズ】 16:40～17:50	ジュニアビート運動教室(低学年)【新】 16:50～17:50
19:00	ジュニア空手【重久】 18:40～19:40	骨盤エクササイズ【too】 18:30～19:30	ピラティス【平出】 18:50～19:50	アロマヨガ【小野】 18:40～19:40		フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】 18:30～20:00	バスケットボール(アッパー)【東京羽田ヴィッキーズ】 18:00～19:10		ジュニアHIPHOP(基礎)【高数(かず)】 17:30～18:30	ジュニアビート運動教室(高学年)【奥木】 18:10～19:10		ジュニアチアダンス【小平】 18:30～19:30	ジュニアチアダンス【久保江】 17:10～18:10	フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】 18:30～20:00	バスケットボール(アッパー)【東京羽田ヴィッキーズ】 18:00～19:10	ジュニアビート運動教室(高学年)【新】 18:10～19:10
20:00		やさしいヨガ【too】 19:50～20:50	姿勢改善ピラティス45【平出】 20:10～20:55	フラダンス【emilio(エミリオ)】 20:00～21:00					ストライクボクシング【BRAFT黒沢】 18:50～19:50	HIP HOP【伊藤】 19:30～20:30					バスケットボール(プレユース)【東京羽田ヴィッキーズ】 19:30～21:00	美容骨盤エクササイズ【土屋】 19:30～20:30
21:00								マッシュワークアウト45【BRAFT黒沢】 20:10～20:55	ピラティス【佐賀】 19:50～20:50			やさしいヨガ【天野(正)】 20:00～21:00			ヨガ45【Nataki】 20:10～20:55	

【注意事項】

- 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。
- 開催期間中に、対象年齢に達していればご参加いただけます。
- 定期コースの体験は「お1人様1教室1回まで」お受けできます。
- 開催中の教室は、料金日割り計算にてお申し込みいただけます。
- 応募総数が定員を超えた場合、抽選となります。予めご了承ください。

【当日参加コースについて(都度払い)】

- 【1レッスン1,100円(税込)/回】にてご参加いただけます。
- お申込みは、開始30分前に整理券を配布いたします。
- 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、定員制となっております。
- 整理券配布後、定員になり次第受付終了となります。
- 回数券もご利用いただけます。詳細は、受付までお問い合わせください。

【体験について】

- 「お1人様1教室1回まで」お受けできます。
- 開催中の期の途中からでも(料金日割り計算にて)お申し込みいただけます。
- 体験当日のお申込みの際は、体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。
- 定員に達しているクラスは、体験お申込みをお断りする場合がございます。
- 体験料金は「体験料金一覧」をご確認ください。

【ユニフォーム購入について】

※フットサル、バスケットボール、HIP HOP、チアダンス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あります。

- フットサル: シャツ、パンツ、靴下セット: 11,000円(税込)
- バスケットボール: ハーフパンツ: 6,380円(税込)、Tシャツ: 3,630円(税込)
- HIPHOP、チアダンス: Tシャツ: 2,970円(税込)

体験料金一覧(1回あたり)

◆テニス	【大人】	2,500円(税込)
	【シニア】	2,100円(税込)
	【低学年】	1,900円(税込)
	【高学年】	1,950円(税込)
◆フットサル	【ビギナー】	1,800円(税込)
	【ミドル・アッパー】	2,400円(税込)
◆バスケットボール	【ビギナー・ミドル・アッパー】	2,300円(税込)
	【プレユース】	3,000円(税込)
◆上記以外の定期コースクラス		1,600円(税込)



【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＞
親子フィットリミック: 12ヶ月～2歳未満
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

＜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～3年生、ジュニアHIP HOP(基礎): 小学生
- 【チアダンス】ジュニアチアダンス(ベシック): 小学生、ジュニアチアダンス(アドバンス): 小学4年～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～中学3年生
- 【キッズ(体操)アカデミー】5歳～小学3年生
- 【キッズビート体操50】3歳6ヶ月～年長
- 【ジュニアビート運動教室】低学年: 小学1年～3年生、高学年: 小学4年～中学3年生
- 【バレエ】キッズバレエ: 4歳～年長、ジュニアバレエ(初級): 小学生、ジュニアバレエ(中級): 小学4年～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2年生、ミドル: 小学2年～4年生、アッパー: 小学4年～6年生
- 【バスケットボール】ビギナー: 4歳～小学2年生、ミドル: 小学2年～6年生
- アッパー: 小学4年～中学3年生、プレユース: 中学1年～高校3年生