

# 大田区総合体育館スポーツ教室 2023年度第3期(2023年10月～12月分)

														定期コース		当日参加コース (都度払い)	
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		
				時間変更				時間変更	時間変更		時間変更						
いきいき健康エクササイズ 【佐々木】 9:30～10:30	NEW リフレッシュヨガ 【Natuki】 9:30～10:30		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】 9:20～10:40			ほぐしヨガ 【宮澤】 9:30～10:30	親子で体操名人 【高橋】 9:20～10:20	よちよち親子体操 【中田】 9:20～10:20	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】 9:20～10:40			ピラティス 【佐賀】 9:30～10:30			
	時間変更			時間変更				時間変更	時間変更		時間変更						
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 【Natuki】 10:45～11:30		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】 11:00～12:20			ベリーグラン 【榎井】 10:50～11:50	親子フィットミック 【高橋】 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 【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】 11:00～12:20			脂肪燃焼エアロ 【KIYOMI】 10:50～11:50			
タップダンス 【天野(後)】 12:10～13:10	ピラティス 【岡田】 11:40～12:40	ピラティス 【平出】 11:40～12:40	やさしいヨガ 【尾代】 12:10～13:10				骨盤エクササイズ 【tooo】 12:10～13:10	ポール&ストレッチ 【広島】 11:40～12:40	やさしいヨガ 【尾代】 11:40～12:40	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	太極拳(基礎) 【藤部】 11:40～12:40		
準新設 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 【tooo】 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	太極拳(応用) 【藤部】 13:00～14:00		
準新設 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	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 【藤】 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 【tooo】 14:50～15:50	歪み改善 【森田】 14:20～15:20	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			ストリートダンス 【ni-nya】 14:20～15:20			
	キッズダンス50 【益田】 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			教室名変更 ジュニア ストリートダンス(入門) 【FUKA】 16:20～17:20	教室名変更 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			
キッズ空手50 【重久】 16:10～17:00	ジュニアダンス 【益田】 16:50～17:50	キッズ(体操)アカデミー 【JKFA公認講師】 16:10～17:10	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			教室名変更 ジュニア ストリートダンス(基礎) 【FUKA】 17:30～18:30	ジュニアビート 運動教室(低学年) 【奥木】 16:50～17:50			テニス ジュニア(低学年) 【コスモテニスカレッジ】 16:10～17:00			ジュニアバレエ(初級) 【山内】 16:10～17:10	ジュニアビート 運動教室(低学年) 【新】 16:50～17:50		
ジュニア空手 【重久】 17:20～18:20	ジュニアアトミック 【Daisuke】 17:30～18:30	ジュニアアトミック 【酒井】 17:20～18:20	ジュニアHIPHOP(基礎) 【酒井】 17:20～18:20	テニス ジュニア(高学年) 【コスモテニスカレッジ】 17:30～18:20			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	ジュニアアトミック 運動教室(高学年) 【奥木】 18:10～19:10			テニス ジュニア(高学年) 【コスモテニスカレッジ】 17:30～18:20			ジュニアバレエ(中級) 【山内】 17:30～18:30	※経験者のみ		
ジュニア空手 【重久】 18:40～19:40	骨盤エクササイズ 【tooo】 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	ジュニアアトミック 運動教室(アッパー) 【小野】 18:30～19:30	※経験者のみ			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	マインドフルネスヨガ 【Natuki】 18:50～19:50	ジュニアビート 運動教室(高学年) 【新】 18:10～19:10		
	やさしいヨガ 【tooo】 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				やさしいヨガ 【天野(正)】 20:00～21:00	※経験者のみ	ヨーガ45 【Natuki】 20:10～20:55	美容骨盤エクササイズ 【土屋】 19:30～20:30		
月 MON				火 TUE				水 WED				木 THR				金 FRI	

### 【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。
- ・開催期の途中からでも(料金×残開催数)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、キッズHIP HOP50、ジュニアHIPHOP(基礎)ストリートダンス、キッズダンス50、ジュニアダンス、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)
- ・キッズHIP HOP50、ジュニアHIPHOP(基礎)、ストリートダンス(入門・基礎)、キッズダンス50、ジュニアダンス、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(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>

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:12ヶ月～2歳未満、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  
【ストリートダンス】ジュニアストリートダンス(入門):小学1年～3年生、ジュニアストリートダンス(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(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～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～4年生、高学年:小学3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(経験者)  
【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(経験者)