

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 スケジュール一覧表

5/29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)

アクティブ系																			
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30			
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	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	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26													
3		タップダンス	天野(俊)	12:30																										
5		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00																										
6	火	かんたんサルサ	堤	14:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12														
8		かんたんバレエ	石井	13:30																										
109		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	
9		フラダンス	emilio(エミリオ)	20:00																										
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	7/6	7/20	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21	
100	HIP HOP	伊藤	19:30																											
13	木	ジャズダンス	永井	11:45	13,200円(税込) 12,000円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22													9/29

調整・機能改善																					
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26				
95		ピラティス	岡田	12:00																	
78		かんたんピラティス		13:30																	
14	火	やさしいヨガ	toco	19:30	60分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室2	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27			
16		ピラティス	平出	12:00																	
108		ピラティス		19:30																	
15		ヨガ	Tetsuya	9:30																	
7		アロマヨガ	尾代	11:00																	
112	やさしいヨガ	12:30																			
113	はじめてのヨガ	14:00																			
18	水	アロマヨガ	小野	18:30	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/6	7/20	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21					
12		ほぐしヨガ	宮澤	9:30																	
20		やさしいヨガ	toco	13:00																	
21		歪み改善	森田	14:30																	
24	木	ピラティス	佐賀	19:55	60分	13,200円(税込) 12,000円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室2	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29		
41		やさしいヨガ	尾代	12:00																	
27		ヨガ		13:30																	
89	金	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)	15:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
25		いきいき健康体操	広島	9:30																	
28		太極拳	服部	13:30																	
29		気功		15:00																	
30	土	やさしいヨガ	天野(正)	19:30	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室2	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
31		ピラティス	佐賀	9:30																	
34		アロマヨガ	井口	14:00																	
33	日	太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室2	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
10		太極拳<応用>		13:30																	
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	場所	火曜日コース(全8回) 担当コーチ: コスモテニスカレッジ											
63・69	火	大人(初級) 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	高校生以上	9:00	80分	メインアリーナ	7/12	7/19	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27				
64・70				大人16,000円(税込)			14,545円(税別) 1,455円(税率10%)	シニア12,800円(税込)	11,636円(税別) 1,164円(税率10%)									
65・71				低学年11,200円(税込)			10,182円(税別) 1,018円(税率10%)	高学年11,600円(税込)	10,545円(税別) 1,055円(税率10%)									
86・106	木	大人(初中級) 経験のある方、ラリーのできる方	60歳以上	9:00	50分	メインアリーナ	木曜日コース(全9回) 担当コーチ: コスモテニスカレッジ											
106・107				7/14			7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22				
66・72				大人18,000円(税込)			16,364円(税別) 1,636円(税率10%)	シニア14,400円(税込)	13,091円(税別) 1,309円(税率10%)									
117・73	土	ジュニア(低学年)	小学1~3年生	16:10	50分	メインアリーナ	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22			
68・74				ジュニア(高学年)			小学4~6年生	17:30	低学年12,600円(税込)	11,455円(税別) 1,145円(税率10%)	高学年13,050円(税込)	11,864円(税別) 1,186円(税率10%)						

・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。

【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、体験料をお支払金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%)】

当日参加(都度払い)コース

リラクゼーション																			
NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程											
1	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	1,100円(税込)/回 1,000円(税別) 100円(税率10%)	体育室2	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
2	金	ヨガ45	Natuki	19:50	45分	1,100円(税込)/回 1,000円(税別) 100円(税率10%)	体育室1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30			

【当日参加コースについて】

・当日参加教室は、開始30分前に整理券を配布致します。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。

初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

・お得な回数券がございます。受付までお問い合わせください。

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 スケジュール一覧表

5/29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（親子・子ども）

親子（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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	ベビーフィットリトミック ☆	岡村	9:00	60分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室2	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26				
110		親子フィットリトミック		10:30																	
43	火	よちよち親子体操	砂流	9:00	60分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27			
44		わんぱく親子体操		10:30																	
83		親子フィット&ダンス		16:00																	体育室2
47	水	ベビー&ママケアストレッチ ☆	佐藤(紀)	12:00	50分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室2	7/6	7/20	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21					
87		親子で体操名人		9:00																	
88		親子フィットリトミック		10:30																	
45	木	よちよち親子体操	中田	9:00	60分	13,200円(税込) 12,000円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29		
46		わんぱく親子体操		10:30																	
101	金	よちよち親子体操	久木	9:00	60分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室2	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30					
48		わんぱく親子体操		10:30																	

子ども（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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			
49	月	キッズ空手50	重久	16:00	50分	11,000円(税込) 10,000円(税別) 1,000円(税率10%)	体育室1	7/4	7/11	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26					
50		ジュニア空手		17:30																		
81		ジュニア空手<中級>		19:00																	体育室2	
51	月	キッズダンス50	益田	16:30	50分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27				
52		ジュニアダンス		17:40																	60分	
53	火	キッズHIP HOP50	未定	16:30	50分	12,100円(税込) 11,000円(税別) 1,100円(税率10%)	体育室1	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27				
54		ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40																	60分	
130	ジュニアトリッキング	Daisuke	17:15	60分		体育室2																
55	水	キッズチアダンス50	小平	16:00	50分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/6	7/20	8/3	8/10	8/17	8/24	9/7	9/14	9/21						
56		ジュニアチアダンス<ベーシック>		17:10																	60分	
98		ジュニアチアダンス<アドバンス>		18:30																	60分	
57	水	ジュニアHIP HOP<入門>	星野	16:30	50分	13,200円(税込) 12,000円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室2	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29			
58		ジュニアHIP HOP<基礎>		17:40																		60分
59	木	キッズビート体操50	黄木	16:30	50分	13,200円(税込) 12,000円(税別) 1,200円(税率10%)	体育室1	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29			
60		ジュニアビート運動塾		17:40																		60分
96		キッズチアダンス50		16:40																		50分
97	ジュニアチアダンス<ベーシック>	17:45	60分		体育室2																	
61	金	キッズバレエ50	高橋	15:30	50分	9,900円(税込) 9,000円(税別) 900円(税率10%)	体育室1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30						
62		ジュニアバレエ<初級>		16:35																	60分	
116		ジュニアバレエ<中級>		17:50																	60分	
114	金	キッズビート体操50	新(あだらし)	16:00	50分	17,100円(税込) 15,550円(税別) 1,555円(税率10%)	体育室2	7/8	7/15	7/22	7/29	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30						
115		ジュニアビート運動塾		17:20																	60分	

定期コース（フットサルスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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
118	火	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	90分	10,400円(税込) 9,455円(税別) 945円(税率10%)	メイン アリーナ	7/12	7/19	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27				
119		ミドル		16:45		15,200円(税込) 13,818円(税別) 1,382円(税率10%)													
120		アッパー		18:30		11,700円(税込) 10,636円(税別) 1,064円(税率10%)													
121	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	90分	17,100円(税込) 15,545円(税別) 1,555円(税率10%)	メイン アリーナ	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22			
122		ミドル		16:45															
123		アッパー		18:30															

定期コース（バスケットボールスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	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
124	火	ビギナー	東京羽田 ヴィッキーズ	15:30	60分	14,400円(税込) 13,091円(税別) 1,309円(税率10%)	サブ アリーナ	7/12	7/19	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27				
125		ミドル		16:40		70分													
126	木	ビギナー	東京羽田 ヴィッキーズ	15:30	70分	18,000円(税込) 16,364円(税別) 1,636円(税率10%)	サブ アリーナ	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/22	9/29		
127		ミドル		16:40															
128		アッパー		18:00															
129	木	プレユース	東京羽田 ヴィッキーズ	19:30	90分	25,000円(税込) 22,727円(税別) 2,273円(税率10%)	サブ アリーナ												

・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。

【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、「女性の方のみ」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＞

【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

【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

【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)

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ございます。

●フットサル：シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円(税込)【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】

●バスケットボール：ハーフパンツ、Tシャツ、マスクセット：11,000円(税込)【10,000円(税別)1,000円(税率10%)】

●HIPHOP、チアダンス：Tシャツ：2,970円(税込)【2,700円(税別)270円(税率10%)】