

2022年度第3期 (2022年10月~12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

7/28更新

店頭用

-室内履き必要
-要マスク着用
-ウェア購入

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THR	金 FRI			
<p>9:00 体育室1</p> <p>9:30 いきいき健康エクササイズ【佐々木(麻)】 9:30~10:30</p> <p>10:00 かんたんストリートダンス【佐々木(麻)】 11:00~12:00</p> <p>12:00 タップダンス【天野(峻)】 12:30~13:30</p> <p>14:00 かんたんサルサ【慶】 14:00~15:00</p> <p>15:00 フラダンス【emilio(エミリオ)】 15:00~16:00</p> <p>16:00 キッズ空手50【重久】 16:00~16:50</p> <p>17:00 ジュニア空手【重久】 17:30~18:30</p> <p>19:00 ジュニア空手【重久】 19:00~20:00</p>	<p>9:00 体育室2</p> <p>9:00 ベビーフィットリミック(★)【岡村】 9:00~10:00</p> <p>10:30 親子フィットリミック【岡村】 10:30~11:30</p> <p>12:00 ピラティス【岡田】 12:00~13:00</p> <p>13:30 かんたんピラティス【岡田】 13:30~14:30</p> <p>15:00 はじめてのフラメンコ【東(あずま)】 15:00~16:00</p> <p>16:30 キッズダンス50【益田】 16:30~17:20</p> <p>17:40 ジュニアダンス【益田】 17:40~18:40</p> <p>19:30 やさしいヨガ【tooo】 19:30~20:30</p>	<p>9:00 体育室1</p> <p>9:30 ヨーガ【Tetsuya】 9:30~10:30</p> <p>11:00 アロマヨガ【尾代】 11:00~12:00</p> <p>12:30 やさしいヨガ【尾代】 12:30~13:30</p> <p>14:00 はじめてのヨガ【尾代】 14:00~15:00</p> <p>14:50 テニスシニア【コスモテニスカレッジ】 14:50~15:40</p> <p>15:30 フットサル【ビギナー】(フウガドールすみだ) 15:30~16:30</p> <p>16:10 テニスジュニア【高学年】(コスモテニスカレッジ) 16:10~17:00</p> <p>17:15 ジュニアトリッキング【Daisuke】 17:15~18:15</p> <p>18:30 アロマヨガ【小野】 18:30~19:30</p> <p>20:00 フラダンス【emilio(エミリオ)】 20:00~21:00</p>	<p>9:00 体育室2</p> <p>9:00 テニス【一般:初級・初中級】(コスモテニスカレッジ) 9:00~10:20</p> <p>10:50 テニス【一般:初級・初中級】(コスモテニスカレッジ) 10:50~12:10</p> <p>13:00 テニス【一般:初級】(コスモテニスカレッジ) 13:00~14:20</p> <p>14:30 テニスシニア【コスモテニスカレッジ】 14:30~15:30</p> <p>15:30 キッズチアダンス50【小平】 16:00~16:50</p> <p>16:30 ジュニアチアダンス【小平】 17:10~18:10</p> <p>17:40 ジュニアチアダンス【小平】 18:30~19:30</p> <p>19:55 ピラティス【佐賀】 19:55~20:55</p>	<p>9:00 体育室1</p> <p>9:00 ほぐしヨガ【宮澤】 9:30~10:30</p> <p>11:00 バリーダンス【桜井】 11:00~12:00</p> <p>12:00 やさしいヨガ【too】 13:00~14:00</p> <p>14:30 歪み改善【森田】 14:30~15:30</p> <p>15:00 カキラ【岩崎美容】(エクササイズ)【佐藤(由)】 15:00~16:00</p> <p>16:30 ジュニアHIP HOP【入門】(豊野) 16:30~17:20</p> <p>17:40 ジュニアHIP HOP【基礎】(豊野) 17:40~18:40</p> <p>HIP HOP【伊藤】 19:30~20:30</p>	<p>9:00 体育室2</p> <p>9:00 親子で体操名人【小布施】 9:00~10:00</p> <p>9:00 よちよち親子体操【中田】 9:00~10:00</p> <p>10:30 親子フィットリミック【小布施】 10:30~11:30</p> <p>10:30 わんぱく親子体操【中田】 10:30~11:30</p> <p>12:00 やさしいヨガ【尾代】 12:00~13:00</p> <p>13:30 ヨーガ【尾代】 13:30~14:30</p> <p>15:00 気功【服部】 15:00~16:00</p> <p>16:30 キッズビート体操50【眞木】 16:30~17:20</p> <p>17:40 ジュニアビート運動【眞木】 17:40~18:40</p> <p>19:30 やさしいヨガ【天野(正)】 19:30~20:30</p> <p>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</p>	<p>9:00 体育室1</p> <p>9:00 テニス【一般:初級・初中級】(コスモテニスカレッジ) 9:00~10:20</p> <p>10:50 テニス【一般:初級・初中級】(コスモテニスカレッジ) 10:50~12:10</p> <p>13:00 テニス【一般:初級】(コスモテニスカレッジ) 13:00~14:20</p> <p>14:50 テニスジュニア【コスモテニスカレッジ】 14:50~15:40</p> <p>15:30 フットサル【ビギナー】(フウガドールすみだ) 15:30~16:30</p> <p>16:10 テニスジュニア【高学年】(コスモテニスカレッジ) 16:10~17:00</p> <p>16:35 フットサル【ミドル】(フウガドールすみだ) 16:45~18:15</p> <p>17:50 ジュニアバレー【高橋】 17:50~18:50</p> <p>19:30 バスケボール【フレユース】(東京羽田ウィッキーズ) 19:30~21:00</p>	<p>9:00 体育室2</p> <p>9:00 よちよち親子体操【久木】 9:00~10:00</p> <p>10:30 わんぱく親子体操【久木】 10:30~11:30</p> <p>12:00 太極拳【藤原(れいか)】 12:00~13:00</p> <p>13:30 太極拳【藤原(れいか)】 13:30~14:30</p> <p>16:00 キッズバレー50【高橋】 16:30~17:35</p> <p>17:20 ジュニアビート運動【新(あたらし)】 17:20~18:20</p> <p>19:00 美容骨盤エクササイズ【土屋】 19:00~20:00</p> <p>20:00 ヨーガ45【Natuki】 19:50~20:35</p>

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)

- ・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。
- ・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。
- ・館内を歩かれる際は、安全のためお履き物を着用くださいますようお願い申し上げます。
- ・館内、及びレッスン中はマスクを着用くださいますようお願い申し上げます。

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%) 【高学年】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【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	1,600円(税込)1,455円(税別)145円(税率10%)
<ul style="list-style-type: none"> ・体験当日に教室に正式申し込み頂きますと、体験料をお支払金額に充当させていただきます。 ・期満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(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＞ ☆印がついている教室については、「お母様もしくは女性のみ」の参加とさせていただきます。

【リトミック】ベビーフィットリミック(★):2ヶ月~12ヶ月、親子フィットリミック:12ヶ月~2歳未満

【調整】ベビー&ママケアストレッチ(★):1.5ヶ月~12ヶ月

【体験】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)

＜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(HIP HOP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。)

【バレー】キッズバレー:4歳~年長、ジュニアバレー<初級>:小学1年生~6年生の初心者、ジュニアバレー<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)
(バスケットスクールにご参加の際は、共通のウェアをご購入頂きます。)

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。