

大田区総合体育館

スポーツ教室【内容】

8/19更新

Table with 5 columns: 教室名, 内容, 効果, かつ. Rows include Dance classes (ダンス系) like Hip Hop, Ballet, Jazz, and Relaxation classes (リラクゼーション系) like Yoga, Pilates, Tai Chi, and Aromatherapy.

Table with 5 columns: 教室名, 内容, 効果, かつ. Rows include Aikido (アキティブ系) classes such as BRAFT, Bump, and Martial Arts.

Table with 5 columns: 教室名, 内容, 効果, かつ. Rows include Parent classes (親子クラス) like Parental Fitness and Parental Yoga, and Children classes (子どもクラス) like Kids Tai Chi, Kids Aikido, Kids Ballet, Kids Martial Arts, and Kids Tennis.

【対象年齢】※開催期間中（1月～3月）に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

< 親子教室 >

[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、英語リトミック：6ヶ月～1歳/2歳～3歳
[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] 産後ビューティー：2ヶ月～8か月、ベビーマッサージ&産後ママケア：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
[英語] キッズ英語エクササイズ：就園児（年少～年長）、ジュニア英語エクササイズ：小学1年生～3年生
[ダンス] ジュニアダンス<入門>：小学1年生～3年生、ジュニアダンス<基礎>：小学1年生～6年生、ジュニアダンス<応用>：小学1年生～中学3年生
[その他] ジュニアバレエ：小学1年生～3年生、ジュニアバレエ<中級>：小学4年生～中学3年生、子どもフラダンス：4歳～小学6年生、スピードボール：小学生以上
[テニス] キンダー：就園児（年少～年長）、ジュニア1：小学1年生～3年生、ジュニア2：小学4年生～6年生、中学生：中学1年生～3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：3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けます。）

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。