

# 【当日参加コース】平成30年度第4期（2019年1月～3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 10/18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/>

## 当日参加（都度払い）コース

### アクティブ

| NO | 曜日 | コース名               | 担当 | 開始    | 時間  | 料金   | 場所   | 日程   |      |      |      |     |      |      |      |      |      |
|----|----|--------------------|----|-------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|
| 1  | 木  | STEP初級45           | 堀井 | 20:05 | 45分 | 700円 | 体育室1 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |
| 2  | 金  | マーシャルワークアウト45      | 黒沢 | 10:45 |     |      | 体育室2 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1  | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |      |
| 3  |    | マーシャルワークアウト45      | 西川 | 19:15 |     |      | 体育室1 |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |
| 4  |    | コアファンクショナルワークアウト45 |    | 20:15 |     |      | 体育室1 |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |

### ダンス

| NO | 曜日 | コース名       | 担当    | 開始    | 時間  | 料金   | 場所   | 日程   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----|----|------------|-------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 5  | 月  | バレエストレッチ45 | 菅原    | 14:00 | 45分 | 700円 | 体育室2 | 1/7  | 1/21 | 1/28 | 2/4  | 2/25 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |      |      |
| 6  | 月  | ズンバ45      | 橋本    | 20:00 |     |      | 体育室1 | 1/8  | 1/22 | 1/29 | 2/5  | 2/12 | 2/26 | 3/5  | 3/12 | 3/19 | 3/26 |
| 7  | 火  | ズンバ45      | 竹原    | 14:00 |     |      | 体育室2 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 8  | 水  | ズンバ45      | AKI   | 20:00 |     |      | 体育室1 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 9  | 木  | バレトン45     | 天野(正) | 18:45 |     |      | 体育室2 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7  | 2/14 | 2/28 | 3/7  | 3/14 | 3/28 |

### 調整・機能改善

| NO | 曜日 | コース名     | 担当      | 開始    | 時間  | 料金   | 場所   | 日程   |      |      |     |     |      |      |      |      |  |
|----|----|----------|---------|-------|-----|------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|--|
| 10 | 金  | はじめてヨガ45 | Tetsuya | 12:15 | 45分 | 700円 | 体育室1 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/15 | 3/29 |  |

### 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   |      |      |      |     |      |      |     |      |      |
|----|----|------------|----|-------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|
| 11 | 木  | アロマストレッチ45 | 広島 | 10:45 | 45分 | 700円 | 体育室2 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/28 | 3/7 | 3/14 | 3/28 |

### スピードボール（無料レンタルラケットあり）

| NO | 曜日 | コース名    | 対象    | 開始               | 時間  | 料金   | 場所      | 日程  |      |      |     |      |      |      |  |  |  |
|----|----|---------|-------|------------------|-----|------|---------|-----|------|------|-----|------|------|------|--|--|--|
| 12 | 月  | スピードボール | 小学生以上 | ①18:00<br>②19:30 | 80分 | 700円 | メインアリーナ | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/25 | 3/11 | 3/18 |  |  |  |

#### 【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。
- ※表記されている料金は全て税込です。

 初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。