

【当日参加コース】平成31年度第1期（2019年4月～6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 2/28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	金	マーシャルワークアウト45	黒沢	10:45	45分	700円	体育室2	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24				
2		マーシャルワークアウト45	西川	19:15			体育室1										
3		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									
4	月	ズンバ45	未定	20:00	45分	700円	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20					
5	火	ズンバ45	竹原	14:00			体育室2	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21				
6	水	ズンバ45	AKI	20:00			体育室1	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22				
7	木	バレトン45	天野(正)	18:45			体育室2	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				

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									
8	木	アロマストレッチ45	広島	10:45	45分	700円	体育室2	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				

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									
9	月	スピードボール	小学生以上	①18:00 ②19:30	80分	700円	メインアリーナ	4/1	4/8								

【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。