

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 ウィークスケジュール

2/28更新

月 MON				火 TUE				水 WED				木 THR				金 FRI	
体育室1	体育室2	会議室	メインアリーナ	体育室1	体育室2	会議室	メイン・サブ	体育室1	体育室2	会議室	体育室1	体育室2	会議室	メイン・サブ	体育室1	体育室2	
				よちよち 親子体操 【半田】 9:30～10:30	ヨガ 【Tetsuya】 9:30～10:30				骨盤ヨガ 【及川】 9:30～10:30		よちよち 親子体操 【中田】 9:10～10:10	いきいき 健康体操 【広島】 9:30～10:30			よちよち 親子体操 【久木】 9:30～10:30	ピラティス 【佐賀】 9:30～10:30	
						産後ビューティー 【高柳】 10:00～11:00		STEP&筋トレ 【山中】 10:00～11:00		親子で体操名人 【杉本】 10:00～11:00							
				わんぱく 親子体操 【半田】 10:45～11:45	アロマヨガ 【尾代】 10:45～11:45				ベリーグダンス 【LELA(しら)】 10:45～11:45		わんぱく 親子体操 【中田】 10:20～11:20	アロマ ストレッチ45 【広島】 10:45～11:30			わんぱく 親子体操 【久木】 10:45～11:45	マーシャル ワークアウト45 【黒沢】 10:45～11:30	
						ベビー フィットリミック 【高柳】 11:20～12:20		脂肪燃焼エアロ 【山中】 11:15～12:15	名称変更	親子 フィットリミック 【杉本】 11:20～12:20							
				ピラティス 【清水】 12:15～13:15	かんたんエアロ 【山中】 12:00～13:00				ベビー&ママケア ストレッチ 【佐藤】 11:55～12:45		BRAFT ストライク ボクシング 【坂口】 11:30～12:30	セルフボディ メイキング 【自己整体】 【永井】 11:40～12:40				太極拳 【基礎】 【藤井(れいか)】 12:00～13:00	
				かんたん ストリートダンス 【佐々木(麻)】 12:30～13:30	かんたんピラティス 【ka-na】 12:40～13:40	骨盤体操 【入倉】 12:40～13:40											
				かんたんサルサ 【尾】 13:50～14:50	やさしいヨガ 【入倉】 13:50～14:50												
				かんたんバレエ 【清水】 13:30～14:30	ズンバ45 【竹原】 14:00～14:45			ズンバゴールド 【竹原】 13:45～14:45									
						リンバストレッチ 【尾代】 14:15～15:15				歪み改善 【森田】 14:30～15:30							
				はじめての フラメンコ 【東(あずま)】 15:00～16:00	骨盤エクササイズ 【坂本】 15:00～16:00												
				キッズ体操教室 【鉄棒&マット】 【佐藤(太)】 16:00～16:50													
				キッズ空手50 【重久】 16:30～17:20	キッズダンス50 【渡辺】 16:30～17:20			キッズ チアダンス50 【森】 16:30～17:20	ジュニアダンス 【鈴木】 16:30～17:20	キッズ英語体育 【藤村】 16:30～17:20	キッズビート体操 【真木】 16:30～17:20	キッズカンフー50 【上田】 16:30～17:20	キッズ体操教室 【鉄棒&マット】 【浅野目】 16:30～17:20				
				ジュニア空手 【重久】 17:30～18:30	ジュニアダンス 【渡辺】 17:30～18:30			ジュニア チアダンス 【森】 17:30～18:30	ジュニアダンス 【鈴木】 17:30～18:30	ジュニア英語体育 【藤村】 17:30～18:30	ジュニア ビート運動会 【真木】 17:30～18:30	ジュニアカンフー 【上田】 17:30～18:30	ジュニア体操教室 【鉄棒&マット】 【浅野目】 17:30～18:20				
				ジュニア空手 【中級】 【重久】 18:45～19:45	骨盤ストレッチ 【toco】 18:45～19:45			チアダンス入門 【森】 18:45～19:45	かんたんピラティス 【佐賀】 18:45～19:45								
				ズンバ45 【未定】 20:00～20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00～21:00												

定期コース 3ヶ月10回開催のステップアップコース
(曜日により回数が変動する場合がございます。)

※定期教室の空き状況はスタッフにお尋ね頂くか、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頂き、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ご着用くださいますようお願い申し上げます。

…初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

当日参加コース 好きなときに参加できる単発コース
1レッスン700円(45分間)

定期コース 体験について

◆フットサル(ピギナー ¥1,700/ミドル・アッパー ¥2,300)
◆体操教室(キッズ・ジュニア ¥2,000)
◆上記以外の定期コースクラス ¥1,200

体験料金
(1回あたり)

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払欄に充当させていただきます。
※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。
※表記されている料金は全て税込です。

【対象年齢】 ※開催期間中(4月～6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
【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ヵ月、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
【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、スピードボール：小学生以上
【フットサル】ピギナー：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)