

【定期コース】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/

定期コース（大人）

アクティブ

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
1	火	かんたんエアロ	山中	12:00	60分	4,200円	体育室2	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21				
2	水	STEP&筋トレ		10:00		4,200円	体育室1	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22				
3		脂肪燃焼エアロ		11:15													
4	木	BRAFTストライクボクシング	坂口	11:30		4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				

ダンス


NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
5	月	タップダンス	天野(俊)	11:00	60分	3,500円	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20					
6		かんたんストリートダンス	佐々木(麻)	12:30													
7		かんたんサルサ	堤	13:50													
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00													
9	かんたんバレエ	清水	13:30														
10	火	はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00	4,200円	体育室1	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21					
11		フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50			体育室2										
12	水	ズンバゴールド	竹原	13:45	4,200円	体育室1	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22					
13		チアダンス入門	森	18:45													
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45													
15	木	HIP HOP	伊藤	18:50	4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23					
16		ジャズダンス	永井	12:50													
17		サルサペアワーク入門	堤	19:55									2,100円	会議室	4/4	4/18	4/25

調整・機能改善

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
18	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	3,500円	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20					
19		やさしいヨガ	toco	20:00													
20		ピラティス	ka-na	11:30													
21		かんたんピラティス		12:40													
22		骨盤体操		12:40													
23	やさしいヨガ	入倉	13:50	2,100円	会議室	4/1	4/8	4/22									
24	火	ピラティス	清水	12:15	4,200円	体育室1	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21					
25		ピラティス	平出	20:00													
26		ヨガ	Tetsuya	9:30													
27		アロマヨガ	尾代	10:45													
28		骨盤エクササイズ	坂本	15:00													
29		アロマヨガ	鈴木(-)	18:40													
30		やさしいヨガ	尾代	13:00									2,100円	会議室	4/2	4/9	4/23
31	水	ヴォーカリズム ～のどを鍛える！～	押見	15:00	4,200円	体育室1	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22					
32		骨盤ヨガ	及川	9:30													
33		やさしいヨガ	toco	13:00													
34		歪み改善	森田	14:30													
35		かんたんピラティス	佐賀	18:45													
36	ピラティス	19:55															
37	木	ヨガ	尾代	13:55	4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23					
38		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10													
39		いきいき健康体操	広島	9:30													
40		セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40													
41		太極拳	服部	14:00													
42	気功	15:15															
43	ヨガ	天野(正)	19:45														
44	金	グループセンチ	梶野	13:15	4,200円	体育室1	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24					
45		アロマヨガ	井口	14:30													
46		ピラティス	佐賀	9:30													
47		太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00													
48		太極拳<応用>		13:15													
49		ヴォーカリズム ～のどを鍛える！～	山梨	14:30													
50		美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40													
51	ヨガ	及川	19:50														

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	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
52	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	3,500円	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20					
53		骨盤ストレッチ	toco	18:45			体育室2										
54	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	2,100円	会議室	4/2	4/9	4/23								
55	木	リンパストレッチ		12:45	4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23					
56		リンパストレッチ&アロマ	堤	18:45	2,100円	会議室	4/4	4/18	4/25								

 初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。
※表記されている料金は全て税込です。

【体験について】

定期コースでは体験を行っております。開催中の期の途中からでも正式申込みいただけます。体験当日に正式申込みいただきますと、体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。とってもお得！どのクラスに入ろうか迷っていらっしゃる方、どんなクラス内容が知りたい方、是非一度体験してみてください。※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。

定期コース体験料金（1回あたり）

- ◆フットサル（ビギナー ¥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

【定期コース】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/>

定期コース（親子・子ども）

親子（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
57	月	ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00	60分	2,100円	会議室	4/1	4/8	4/22								
58		親子フィットリトミック		11:20														
59	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	4,200円	体育室1	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21					
60		わんぱく親子体操		10:45														
61		親子フィット&ダンス		16:15														体育室2
62		産後ビューティー		10:00														高柳
63	ベビーフィットリトミック	11:20																
64	水	名称変更 ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	11:55	50分	4,200円	体育室2	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22					
65	水	親子で体操名人	杉本	10:00	60分	2,100円	会議室	4/3	4/10	4/24								
66		親子フィットリトミック		11:20														
67	木	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23					
68		わんぱく親子体操		10:20														
69		わんぱく親子体操		13:00														2,100円
70	金	よちよち親子体操	久木	9:30	60分	4,200円	体育室1	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24					
71		わんぱく親子体操		10:45														

子ども（対象年齢は下記をご覧ください）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
72	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	3,500円	体育室2	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20					
73		ジュニアダンス		17:30	60分												
74		キッズ空手50	重久	16:30	50分		体育室1										
75		ジュニア空手		17:30													
76	ジュニア空手<中級>		18:45	60分													
77	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	佐藤(太)	16:00	50分	4,500円	会議室	4/1	4/8	4/22								
78	キッズ体操教室(なわとび&マット)		17:00														
79	ジュニア体操教室(なわとび&マット)		18:00														
80	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	4,200円	体育室1	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21				
81		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
82		ジュニアダンス<応用>		18:40													
83	水	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	4,200円	体育室1	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22				
84		ジュニアチアダンス		17:30	60分												
85	水	ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分	4,200円	体育室2	4/3	4/10	4/24	5/8	5/15	5/22				
86		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
87	水	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分	2,100円	会議室	4/3	4/10	4/24							
88		ジュニア英語体育		17:30	60分												
89	木	キッズビート体操	黄木	16:30	50分	4,200円	体育室1	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				
90		名称変更 ジュニアビート運動塾		17:30	60分												
91		キッズカンフー50	上田	16:30	50分		体育室2										
92		ジュニアカンフー		17:30	60分												
93	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	浅野目	16:30	50分	4,500円	会議室	4/4	4/18	4/25								
94	ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30														
95	金	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	4,200円	体育室1	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24				
96		ジュニアバレエ		17:00	60分												
97		ジュニアバレエ<中級>		18:00													
98	金	キッズ英語エクササイズ	ランゲージハウス講師	16:30	50分	4,200円	体育室2	4/5	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24				
99		ジュニア英語エクササイズ		17:30	60分												

定期コース（フットサルスクール）

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
100	火	ビギナー	フウガドルすみだ	15:20	60分	7,200円	サブ・メイン	4/2	4/9	4/23	5/7	5/14	5/21				
101		ミドル		16:20	90分	10,800円											
102		アッパー		18:00													
103	木	ビギナー	フウガドルすみだ	15:20	60分	7,200円	サブ・メイン	4/4	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				
104		ミドル		16:20	90分	10,800円											
105		アッパー		18:00													

【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

【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ヶ月、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】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いただく必要がございます。(シャツ、パンツ、靴下セット：10,800円)

※表記されている料金は全て税込です