

# 2019年度第3期 (2019年10~12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

8/13更新

月 MON			火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI					
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	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		
9:00																		9:00	
					いきいき健康塾 【堀井】 9:00~9:45														
10:00	いきいき健康 エクササイズ 【佐々木(麻)】 9:30~10:30		よちよち 親子体操 【半田】 9:30~10:30	ヨガ 【Tetsuya】 9:30~10:30		テニス 一般 【加藤 (明)】 9:30~ 10:50			骨盤ヨガ 【及川】 9:30~10:30	担当・時間変更 親子で体操名人 【佐藤】 9:30~10:30	よちよち 親子体操 【中田】 9:10~10:10			テニス 一般 【加藤 (明)】 9:30~ 10:50		ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30	よちよち 親子体操 【久木】 9:30~10:30	10:00	
		ベビー フィットリミック 【佐藤】 10:00~11:00			産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00			STEP&筋トレ 【山中】 10:00~11:00		担当・時間変更									
11:00	タップダンス 【天野(俊)】 11:00~12:00		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		テニス 一般 【加藤 (明)】 11:00~ 12:20			パーリダンス 【LELA(レラ)】 10:45~11:45	親子 フィットリミック 【佐藤】 10:40~11:40	わんぱく 親子体操 【中田】 10:20~11:20			テニス 一般 【加藤 (明)】 11:00~ 12:20		マージナル ワークアウト45 【黒沢】 10:45~11:30	わんぱく 親子体操 【久木】 10:45~11:45	11:00	
		親子 フィットリミック 【佐藤】 11:20~12:20			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				アロマ ストレッチ45 【広島】 10:45~11:30					コアファンクショナル ワークアウト45 【黒沢】 11:45~12:30		
12:00			ピラティス 【ka-na】 11:30~12:30						ペビー&ママケア ストレッチ 【佐藤】 11:55~12:45										
13:00	かんたん ストリートダンス 【佐々木(麻)】 12:30~13:30		ピラティス 【清水】 12:15~13:15	かんたんエアロ 【山中】 12:00~13:00															
		骨盤体操 【入倉】 12:40~13:40																	
14:00																			
15:00	かんたんサルサ 【堤】 13:50~14:50		かんたんバレエ 【清水】 13:30~14:30																
16:00																			
17:00	リンバストレッチ &アロマ 【堤】 15:05~16:05		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															
18:00																			
19:00	キッズ空手50 【重久】 16:30~17:20		キッズダンス50 【鈴木】 16:30~17:20	親子 フィット&ダンス 【半田】 16:15~17:15															
20:00	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																
21:00	ジュニア空手 【重久】 18:45~19:45		骨盤ストレッチ 【toco】 18:45~19:45	アロマヨガ 【及川】 18:40~19:40															
22:00	ズンバ45 【片野】 20:00~20:45		ピラティス 【平出】 20:00~21:00	フラダンス 【emillio(エミリオ)】 19:50~20:50															
月 MON			火 TUE				水 WED			木 THR				金 FRI					

**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**

◆テニス (一般 ¥2,400 / シニア ¥2,000 / キンダー ¥1,800 / ジュニア1 ¥1,800 / ジュニア2 ¥1,850 / 中学生 ¥2,300)  
◆フットサル(ピギーナ) ¥1,700 / ミドル アッパー ¥2,300  
◆体操教室 (キッズ・シニア ¥2,000)  
◆上記以外の定期コースクラス ¥1,200

※体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払金額に充当させて頂きます。  
※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(10月~12月)に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

- ＜親子教室＞ ※印がついている教室については、「お母様もしくは女性のみ」の参加とさせていただきます。  
【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
- 【バレエ】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
- 【空手】キッズ空手:4歳~小学1年生、ジュニア空手:小学生、ジュニア空手<中級>:小学1年生~中学3年生
- 【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】ピギーナ: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きます。)