

【定期コース】 2019年度第3期（2019年10月～12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

8/23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	7,000円	体育室2	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
2	水	STEP&筋トレ		10:00		7,000円	体育室1	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
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		7,000円	体育室1	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26

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	5,600円	体育室1	10/7	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
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	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	7,000円	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
10		はじめてのフラメンコ	東(あずま)	15:00													
11		フラダンス	emilio(エミリオ)	19:50													
12	水	チアダンス入門	森	18:45	60分	7,000円	体育室1	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
13		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45													
14	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	7,000円	体育室2	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
15		ジャズダンス	永井	12:50													
16		サルサペアワーク入門	堤	19:55													

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
17	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木(麻)	9:30	60分	5,600円	体育室1	10/7	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
18		やさしいヨーガ	toco	20:00													
19		ピラティス	ka-na	11:30													
20		かんたんピラティス		12:40													
21		骨盤体操	入倉	12:40													
22	やさしいヨーガ		13:50														
23	火	ピラティス	清水	12:15	60分	7,000円	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
24		ピラティス	平出	20:00													
25		ヨーガ	Tetsuya	9:30													
26		アロマヨーガ	尾代	10:45													
27		骨盤エクササイズ	坂本	15:00													
28		アロマヨーガ	及川	18:40													
29		やさしいヨーガ	尾代	13:00													
30	水	ヴォーカリズム～のどを鍛える！～	押見	15:00	60分	7,000円	体育室1	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
31		骨盤ヨーガ	及川	9:30													
32		やさしいヨーガ	toco	13:00													
33		歪み改善	森田	14:30													
34		かんたんピラティス	佐賀	18:45													
35	ピラティス		19:55														
36	木	ヨーガ	尾代	13:55	60分	7,000円	体育室1	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
37		カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤	15:10													
38		いきいき健康体操	広島	9:30													
39		セルフボディメイキング(自己整体)	永井	11:40													
40		太極拳	服部	14:00													
41	気功	15:15															
42	ヨーガ	天野(正)	19:45														
43	金	グループセンタジー	終野	13:15	60分	5,600円	体育室1	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/13	12/20	12/27		
44		アロマヨーガ	井口	14:30													
45		ピラティス	佐賀	9:30													
46		太極拳<基礎>	麗華(レイカ)	12:00													
47		太極拳<応用>		13:15													
48	ヴォーカリズム～のどを鍛える！～	成嶋	14:30														
49	美容骨盤エクササイズ	土屋	18:40														
50	ヨーガ	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
51	月	リンパストレッチ&アロマ	堤	15:05	60分	5,600円	体育室1	10/7	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
52		骨盤ストレッチ	toco	18:45													
53	火	リンパストレッチ	尾代	14:15	60分	7,000円	会議室	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
54	木	リンパストレッチ		12:45													
55	木	リンパストレッチ&アロマ		堤			18:45										

定期コース（テニススクール）

NO	曜日	コース名	対象	開始	時間	場所	火曜日コース(全10回) 担当コーチ：加藤(明)									
56・57	火・木	大人(初級) これからテニスを始めたい方 久しぶりにプレーされる方	高校生以上	9:30	80分	メインアリーナ	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
58・59				11:00			大人 19,000円 シニア 15,000円 キンダー 13,000円 ジュニア1 13,000円 ジュニア2 13,500円									
60・61		大人(中級) 経験のある方、ラリーのできる方		9:30			木曜日コース(全9回) 担当コーチ：加藤(明)									
62・63				11:00			10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19	12/26	
64・65	シニア	60歳以上	14:30	50分	メインアリーナ	大人 17,100円 シニア 13,500円 ジュニア1 11,700円 ジュニア2 12,150円 中学生 16,200円										
66・67	キンダー	就園児	16:00													
68	ジュニア1	小学1～3年生	16:00													
69・70	ジュニア2	小学4～6年生	16:55													
71・72	中学生	中学1～3年生	18:00	80分												

初心者の方でも気軽にご参加頂ける教室です。

【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けますと、体験料をお支払金総額に充当させていただきます。とってもお得！
どのクラスに入るかわからない方、どんなクラス内容か知りたい方、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）

- ◆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 (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】 2019年度第3期 (2019年10月~12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

8/23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
74	月	ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00	60分	4,900円	会議室	10/7	10/28	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23			
75		親子フィットリトミック		11:20													
76	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	7,000円	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
77		わんぱく親子体操		10:45													
78		親子フィット&ダンス		16:15													
79	水	産後ビューティー	高柳	10:00	60分	7,000円	会議室	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
80		ベビーフィットリトミック		11:20													
81	木	ベビー&ママケアストレッチ	佐藤(紀)	11:55	50分	7,000円	体育室2	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
82		担当・時間変更 親子で体操名人		9:30													
83		担当・時間変更 親子フィットリトミック		10:40													
84	金	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	7,000円	体育室1	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
85		わんぱく親子体操		10:20													
86		わんぱく親子体操		13:00													
87		よちよち親子体操		9:30													
88		わんぱく親子体操	久木	10:45		5,600円	体育室2	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/13	12/20	12/27		

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
89	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	5,600円	体育室2	10/7	10/28	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		
90		ジュニアダンス		17:30	60分												
91		キッズ空手50	重久	16:30	50分		体育室1										
92		ジュニア空手		17:30	60分												
93		ジュニア空手 <中級>		18:45													
94	火	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分	7,000円	体育室1	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
95		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
96		ジュニアダンス<応用>		18:40													
97	水	キッズチアダンス50	森	16:30	50分	7,000円	体育室1	10/2	10/9	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
98		ジュニアチアダンス		17:30	60分												
99		ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分		体育室2										
100		ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分												
101	木	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分	3,500円	会議室	10/2	10/23	11/6	12/4	12/18					
102		ジュニア英語体育		17:30	60分												
103	金	キッズヒート体操	黄木	16:30	50分	7,000円	体育室1	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12	12/19	12/26
104		ジュニアヒート運動塾		17:30	60分												
105		キッズカンフー50	上田	16:30	50分		体育室2										
106		ジュニアカンフー		17:30	60分												
107	担当変更	キッズ体操教室 (鉄棒&マット)	山本	16:30	50分	13,500円	会議室	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19	12/26	
108	担当変更	ジュニア体操教室 (鉄棒&マット)		17:30													
109	土	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分	5,600円	体育室1	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/13	12/20	12/27		
110		ジュニアバレエ		17:00	60分												
111		ジュニアバレエ <中級>		18:00													
112	日	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	4,900円	体育室2	10/18	10/25	11/1	11/22	11/29	12/13	12/20			
113		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
114	火	ビギナー	フウガドールすみだ	15:20	60分	12,000円	サブアリーナ	10/1	10/8	10/15	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	12/24
115		ミドル		16:20	90分	18,000円											
116		アッパー		18:00													
117	木	ビギナー	フウガドールすみだ	15:20	60分	10,800円	サブアリーナ	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	12/12	12/19	12/26	
118		ミドル		16:20	90分	16,200円											
119		アッパー		18:00													

【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

【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】キッズ: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】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。