

# 【定期コース】 平成30年度第3期 (2018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

8/16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	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
2	水	STEP&筋トレ		10:00		6,300円	体育室1	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
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	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27

### 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	6,300円	体育室1	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
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		5,600円		10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10			
8		フラダンス	emilio(エミリオ)	15:00		6,300円	体育室2	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
9	火	かんたんバレエ	清水	13:30	60分	7,000円	体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25	
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														体育室2
12	水	ズンパゴールド	竹原	13:45	60分	6,300円	体育室1	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
13		チアダンス入門	森	18:45														
14		ベリーダンス	LELA(レラ)	10:45														体育室2
15	木	HIP HOP	伊藤	18:50	60分	7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27	
16		ジャズダンス	永井	12:50														体育室2
17		サルサペアワーク入門	堤	19:55														会議室

### 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	6,300円	体育室1										
19		やさしいヨガ	toco	20:00			10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
20		担当変更 ピラティス	ka-na	11:30			10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		
21	担当変更 かんたんピラティス	12:40															
22		骨盤体操	入倉	12:40	60分	4,900円	会議室	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	12/3	12/17			
23	やさしいヨガ	13:50															
24	火	ピラティス	清水	12:15	60分	7,000円	体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
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	60分	6,300円	体育室2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
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	60分	6,300円	会議室	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
31	ヴォーカリズム ~のどを鍛える!~	押見	15:00														
32	骨盤ヨガ	及川	9:30														
33	水	やさしいヨガ	toco	13:00	60分	6,300円	体育室2	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
34		歪み改善	森田	14:30													
35		担当変更 かんたんピラティス	佐賀	18:45													
36	担当変更 ピラティス	19:55															
37	木	ヨガ	尾代	13:55	60分	7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
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	60分	7,000円	体育室2	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
41	太極拳	服部	14:00														
42	気功		15:15														
43		ヨガ	天野(正)	19:45	60分	3,500円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
44	グループセンタジー	柘野	13:15														
45	アロマヨガ	井口	14:30														
46	金	担当変更 ピラティス	佐賀	9:30	60分	3,500円	体育室2	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14					
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	60分	7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
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	6,300円	体育室1	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
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	60分	6,300円	会議室	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/18	12/25	
55	木	リンパストレッチ	堤	12:45	60分	7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
56		リンパストレッチ&アロマ		6,300円		会議室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/27		

## 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9回) 担当コーチ: 村山									
57・58	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	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/18	12/25	
59・60				11:00			大人 17,100円 シニア 13,500円 キンダー 11,700円 ジュニア1 11,700円 ジュニア2 12,150円									
61・62		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: 相馬									
63・64				11:00			10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/27	
65・66		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									
67・68		キンダー	就園児	16:00												
69	火	ジュニア1	小学1~3年生	16:00												
70・71	火・木	ジュニア2	小学4~6年生	16:55												
72・73		中学生	中学1~3年生	18:00	80分		※テニススクール振替制度について ・お振替は開催期間内で3回まで可能です。振替枠に定員がございますので、振替ご希望の方は空き状況をご確認ください。但し、中学生はお振替ができません。 ・同じコース名の時間帯にお振替いただけます。(キンダーとジュニア1はそれぞれが振替対象です) ・その他振替につきましては「振替について」のご案内書をご覧ください。									

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。体験料金は1,200円です(テニス・フットサルは1回あたり料金+500円)。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】平成30年度第3期（2018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

8/16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
75	月	英語リトミック6ヶ月～1歳	ランゲージハウス講師	9:00	60分	6,300円	体育室2	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	
76		英語リトミック2歳～3歳		10:10													
77		ベビーフィットリトミック	佐藤(紀)	10:00													
78		親子フィットリトミック		11:20													
79	火	よちよち親子体操	半田	9:30	60分	7,000円	体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25
80		わんぱく親子体操		10:45													
81		親子フィット&ダンス	高柳	16:15													
82		産後ビューティー		10:00													
83	ベビーフィットリトミック	11:20	60分	6,300円	会議室	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/18	12/25			
84	ベビーマッサージ&産後ママケア	佐藤(紀)															11:55
85	親子で体操名人																10:00
86	親子フィットリトミック	11:20															
87	木	よちよち親子体操	中田	9:10	60分	7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27
88		わんぱく親子体操		10:20													
89		わんぱく親子体操	13:00														
90		よちよち親子体操	9:30														
91	わんぱく親子体操	10:45	60分	3,500円	体育室1	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14							

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																					
92	月	キッズダンス50	渡辺	16:30	50分	6,300円	体育室2	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17																						
93		ジュニアダンス		17:30	60分																																	
94		キッズ空手50	重久	16:30	50分																																	
95		ジュニア空手		17:30	60分																																	
96		ジュニア空手<中級>		18:45	60分																																	
97		キッズ体操教室(鉄棒&マット)		16:00	50分																																	
98	キッズ体操教室(なわとび&マット)	松島	17:00	50分	10,500円	会議室	10/1	10/15	10/22	11/12	11/19	12/3	12/17																									
99	ジュニア体操教室(なわとび&マット)		18:00																																			
100	キッズダンス50	鈴木	16:30	50分												7,000円	体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25											
101	ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分																																		
102	ジュニアダンス<応用>		18:40	60分																																		
103	子どもフラダンス(ケイキフラ)	emilio(エミリオ)	17:30	60分																								6,300円	体育室2	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
104	キッズチアダンス50	森	16:30	50分																																		
105	ジュニアチアダンス		17:30	60分																																		
106	ジュニアダンス<入門>	鈴木	16:30	50分	4,900円	会議室	10/10	10/17	11/7	11/14	11/21	12/5	12/19																									
107	ジュニアダンス<基礎>		17:30	60分																																		
108	キッズ英語体育	藤村	16:30	50分												7,000円	体育室1	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/13	12/27											
109	ジュニア英語体育		17:30	60分																																		
110	キッズビート体操	黄木	16:30	50分																								13,500円	会議室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/27
111	ジュニアビートフィットネス		17:30	60分																																		
112	担当変更 キッズカンフー50	上田	16:30	50分	3,500円	体育室2	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14																											
113	担当変更 ジュニアカンフー		17:30	60分																																		
114	キッズ体操教室(鉄棒&マット)	浅野目	16:30	50分												7,000円	体育室1	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	12/25											
115	ジュニア体操教室(鉄棒&マット)		17:30	60分																																		
116	キッズバレエ50	高橋	16:00	50分																								3,500円	体育室1	10/12	10/19	11/9	11/30	12/14				
117	ジュニアバレエ		17:00	60分																																		
118	ジュニアバレエ<中級>		18:00	60分																																		
119	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	18,000円	体育室2	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/27																							
120	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
121	火	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	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/18	12/25	
122		ミドル		16:20	90分	16,200円											
123		アッパー		18:00	90分	18,000円											
124	木	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	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	12/6	12/27	12/27
125		ミドル		16:20	90分	18,000円											
126		アッパー		18:00	90分	18,000円											

【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＞

【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、英語リトミック：6ヶ月～1歳/2歳～3歳

【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、ベビーマッサージ&産後ママケア：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、子どもフラダンス：4歳～小学6年生、スピードボール：小学生以上

【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。