

平成30年度第3期 (2018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

8/19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						
9:00																										
9:30			英語リトミック 6ヶ月~1歳 【ランゲージハウス 講師】 9:00~10:00			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 【村山】 9:30~ 10:50					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	担当変更 ピラティス 【佐賀】 9:30~10:30						
10:00		いきいき健康 エクササイズ 【佐々木麻】 9:30~10:30																								
10:30			英語リトミック 2歳~3歳 【ランゲージハウス 講師】 10:10~11:10																							
11:00		タップダンス 【天野俊】 11:00~12:00	担当変更			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		産後ビューティー 【高柳】 10:00~11:00		STEP&筋トレ 【山中】 10:00~11:00			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	NEW マーシャル ワークアウト45 【黒沢】 10:45~11:30						
11:30																										
12:00			ピラティス 【ka-na】 11:30~12:30																							
12:30		かんたん ストリートダンス 【佐々木麻】 12:30~13:30	担当変更			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 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			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				はじめて ヨガ45 【Tetsuya】 12:15~13:00	本橋拳 【基礎】 【麗華れいか】 12:00~13:00						
13:00			かんたんピラティス 【ka-na】 12:40~13:40																							
13:30																										
14:00		かんたんサルサ 【堤】 13:50~14:50	バレエストレッチ45 【菅原】 14:00~14:45			かんたんバレエ 【清水】 13:30~14:30			やさしいヨガ 【尾代】 13:00~14:00					リンバストレッチ 【尾代】 12:45~13:45	ジャズダンス 【永井】 12:50~13:50				グループセンタジー 【天野】 13:15~14:15	本橋拳 【基礎】 【麗華れいか】 13:15~14:15						
14:30																										
15:00																										
15:30		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																				
16:00																										
16:30																										
17:00		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			キッズ体操教室 【松島】 16:00~16:50			キッズ フィット&ダンス 【半田】 16:15~17:15		キッズ チアダンス50 【森】 16:30~17:20			キッズビート体操 【真木】 16:30~17:20	キッズカンファ-50 【上田】 16:30~17:20	キッズ体操教室 【浅野目】 16:30~17:20			キッズバレエ50 【高橋】 16:00~16:50	キッズ英語 エクササイズ50 【ランゲージハウス 講師】 16:30~17:20						
17:30																										
18:00		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			キッズ体操教室 【なわとび&マット】 【松島】 17:00~17:50			ジュニアダンス <基礎> 【鈴木】 17:30~18:30		ジュニア チアダンス 【森】 17:30~18:30			ジュニア ビートフィットネス 【真木】 17:30~18:30	ジュニアカンファ- 【上田】 17:30~18:30	ジュニア体操教室 【浅野目】 17:30~18:20			ジュニアバレエ 【高橋】 17:00~18:00	ジュニア英語 エクササイズ 【ランゲージハウス 講師】 17:30~18:30						
18:30																										
19:00		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			ジュニア体操教室 【なわとび&マット】 【松島】 18:00~18:50			ジュニアダンス <応用> 【鈴木】 18:40~19:40		アロマヨガ 【鈴木(-)】 18:40~19:40			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				HIP HOP 【伊藤】 18:50~19:50	バレトン45 【天野(正)】 18:45~19:30	リンバストレッチ &アロマ 【堤】 18:45~19:45	フットサル 【フウガドール コーチ】 18:00~ 19:30	ジュニアバレエ <中級> 【高橋】 18:00~19:00	美容骨盤 エクササイズ 【土屋】 18:40~19:40		
19:30																										
20:00																										
20:30		ズンバ45 【橋本】 20:00~20:45	やさしいヨガ 【toco】 20:00~21:00			スピードボール 19:30~20:50			ピラティス 【坪出】 20:00~21:00		フラダンス 【emilio(エミリオ)】 19:50~20:50			ズンバ45 【AKI】 20:00~20:45	ピラティス 【佐賀】 19:55~20:55				STEP初級45 【堀井】 20:05~20:50	ヨガ 【天野(正)】 19:45~20:45	サルサ ベアワーク入門 【堤】 19:55~20:55	フットサル 【フウガドール コーチ】 18:00~ 19:30	ジュニアバレエ <中級> 【高橋】 18:00~19:00	マ-シャル ワークアウト45 【西川】 19:15~20:00	コ-ファンクショナル ワークアウト45 【西川】 20:15~21:00	ヨガ 【及川】 19:50~20:50

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)

定期コースの体験は1回1,200円です。
(テニス・フットサル・体操教室は1回あたり料金+500円)
体験当日に教室に正式申込み頂きますと、体験料をお支払総額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。

【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、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】ピグナー: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頂きます。)