大田区総合体育館スポーツ教室　2023年度第4期（2024年1月～3月分）

■大田区総合体育館特定天井その他工事の実施に伴い、2024年4月1日から2024年12月27日までスポーツ教室は休止致します。

定期コース　　当日参加コース（都度払い）

月 MON

体育室1	体育室2
いきいき健康エクササイズ【佐々木】9:30～10:30	時間変更 リフレッシュヨーガ【Natuki】9:25～10:25
かんたんストリートダンス【佐々木】10:50～11:50	時間変更 ヨガストレッチ45【Natuki】10:40～11:25
タップダンス【天野(俊)】12:10～13:10	ピラティス【岡田】11:40～12:40
NEW はじめてのヨーガ【入倉】13:30～14:30	かんたんピラティス【岡田】13:00～14:00
姿勢改善骨盤体操【入倉】14:50～15:50	フラダンス【emilio(エミリオ)】14:20～15:20
キッズ空手50【重久】16:10～17:00	キッズダンス50【益田】15:40～16:30
ジュニア空手【重久】17:20～18:20	ジュニアダンス【益田】16:50～17:50
ジュニア空手＜中級＞【重久】18:40～19:40	骨盤エクササイズ【tooo】18:30～19:30
	やさしいヨーガ【tooo】19:50～20:50

火 TUE

体育室1	体育室2	メイン(北)	メイン(南)	サブ
	ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30	テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】9:20～10:40		
	アロマヨーガ【馬代】10:50～11:50	テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:00～12:20		
ピラティス【平出】11:40～12:40	やさしいヨーガ【馬代】12:10～13:10			
かんたんバレエ【石井】13:30～14:30	はじめてのヨーガ【馬代】13:30～14:30	テニス 大人：初級【コスモテニスカレッヂ】13:00～14:20		
はじめてのフラメンコ【東(あずま)】14:50～15:50	ヴォーカリズム【張(はり)】14:50～15:50	テニス シニア【コスモテニスカレッヂ】14:50～15:40	フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】15:30～16:30	バスケットボール(ビギナー)【東京羽田ヴィッキーズ】15:30～16:30
キッズ(体操)アカデミー【JKFA公認講師】16:10～17:10	キッズHIPHOP50【酒井】16:10～17:00	テニス ジュニア(低学年)【コスモテニスカレッヂ】16:10～17:00	フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】16:45～18:15	バスケットボール(ミドル)【東京羽田ヴィッキーズ】16:40～17:50
ジュニアトリッキング【Daisuke】17:30～18:30	ジュニアHIPHOP(基礎)【酒井】17:20～18:20	テニス ジュニア(高学年)【コスモテニスカレッヂ】17:30～18:20		バスケットボール(アッパー)【東京羽田ヴィッキーズ】18:00～19:10
ピラティス【平出】18:50～19:50	アロマヨーガ【小野】18:40～19:40		フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00	
姿勢改善ピラティス45【平出】20:10～20:55	フラダンス【emilio(エミリオ)】20:00～21:00			

水 WED

体育室1	体育室2
ほぐしヨーガ【宮澤】9:30～10:30	親子で体操名人【新】9:20～10:20
ベリーダンス【桜井】10:50～11:50	親子フィットリトミック【新】10:30～11:30
骨盤エクササイズ【tooo】12:10～13:10	時間変更 ポール＆ストレッチ【広島】11:50～12:50
やさしいヨーガ【tooo】13:30～14:30	かんたんエアロ＆筋トレ【広島】13:00～14:00
デトックスヨーガ【tooo】14:50～15:50	歪み改善【森田】14:20～15:20
ジュニアストリートダンス(入門)【FUKA】16:20～17:20	キッズチアダンス50【小平】16:00～16:50
ジュニアストリートダンス(基礎)【FUKA】17:30～18:30	ジュニアチアダンス(ベーシック)【小平】17:10～18:10
ストライクボクシング【BRAFT黒沢】18:50～19:50	ジュニアチアダンス(アドバンス)【小平】18:30～19:30 ※経験者のみ
マーシャルワークアウト45【BRAFT黒沢】20:10～20:55	ピラティス【佐賀】19:50～20:50

木 THR

体育室1	体育室2	メイン(北)	メイン(南)	サブ
よちよち親子体操【中田】9:20～10:20	いきいき健康体操【佐賀】9:30～10:30	テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】9:20～10:40		
わんぱく親子体操【中田】10:30～11:30	アロマストレッチ45【佐賀】10:50～11:35	テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:00～12:20		
時間変更 やさしいヨーガ【馬代】11:45～12:45	ジャズダンス【永井】12:00～13:00			
ヨーガ【馬代】13:00～14:00	太極拳【服部】13:20～14:20	テニス 大人：初級【コスモテニスカレッヂ】13:00～14:20		
カキラ(姿勢美容エクササイズ)【佐藤(由)】14:20～15:20	気功【服部】14:40～15:40	テニス シニア【コスモテニスカレッヂ】14:50～15:40	フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】15:30～16:30	バスケットボール(ビギナー)【東京羽田ヴィッキーズ】15:30～16:30
キッズビート体操50【貴木】15:40～16:30	キッズチアダンス50【久保江】16:00～16:50	テニス ジュニア(低学年)【コスモテニスカレッヂ】16:10～17:00	フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】16:45～18:15	バスケットボール(ミドル)【東京羽田ヴィッキーズ】16:40～17:50
ジュニアビート運動教室(低学年)【貴木】16:50～17:50	ジュニアチアダンス(ベーシック)【久保江】17:10～18:10	テニス ジュニア(高学年)【コスモテニスカレッヂ】17:30～18:20		バスケットボール(アッパー)【東京羽田ヴィッキーズ】18:00～19:10
ジュニアビート運動教室(高学年)【貴木】18:10～19:10	ジュニアチアダンス(アドバンス)【久保江】18:30～19:30 ※経験者のみ		フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00	
HIP HOP【伊藤】19:30～20:30	やさしいヨーガ【天野(正)】20:00～21:00			バスケットボール(プレユース)【東京羽田ヴィッキーズ】19:30～21:00 ※経験者のみ

金 FRI

体育室1	体育室2
ピラティス【佐賀】9:30～10:30	
脂肪燃焼エアロ【KIYOMI】10:50～11:50	
はじめてSTEP＆筋トレ【KIYOMI】12:10～13:10	太極拳(基礎)【服部】11:40～12:40
アロマヨーガ【井口】13:30～14:30	太極拳(応用)【服部】13:00～14:00
キッズバレエ50【山内】15:00～15:50	ストリートダンス【ni-nya】14:20～15:20
ジュニアバレエ(初級)【山内】16:10～17:10	キッズビート体操50【新】15:40～16:30
ジュニアバレエ(中級)【山内】17:30～18:30 ※経験者のみ	ジュニアビート運動教室(低学年)【新】16:50～17:50
マインドフルネスヨーガ【Natuki】18:50～19:50	ジュニアビート運動教室(高学年)【新】18:10～19:10
ヨーガ45【Natuki】20:10～20:55	美容骨盤エクササイズ【土屋】19:30～20:30

【注意事項】

・社会情勢等により、教室開催時間や日程が変更となる場合がございます。
・開催期間中に、対象年齢に達していればご参加いただけます。
・定期コースの体験は「お1人様1教室1回まで」お受けできます。
・開催中の教室は、料金日割り計算にてお申込いただけます。
・応募総数が定員を超えてしまった場合、抽選となります。予めご了承ください。

【当日参加コースについて（都度払い）】

・【 1レッスン 1,100円(税込)/回 】にてご参加いただけます。
・お申込みは、開始30分前に整理券を配布いたします。
　券売機にてチケットをお買い求めの上、参加証とともに受付にご提示ください。
・各教室、定員制となっております。
　整理券配布後、定員になり次第受付終了となります。
・回数券もご利用いただけます。詳細は、受付までお問い合わせください。

【体験について】

・「お1人様1教室1回まで」お受けできます。
・開催期の途中からでも(料金×残開催数)にてお申込いただけます。
・体験当日のお申込みの際は、
　体験料をお支払料金総額に充当させていただきます。
・定員に達しているクラスは、
　体験お申込みをお断りする場合がございます。
・体験料金は「体験料金一覧」をご確認ください。

体験料金一覧（１回あたり）

◆テニス	【大人】	2,500円(税込)
	【シニア】	2,100円(税込)
	【低学年】	1,900円(税込)
	【高学年】	1,950円(税込)
◆フットサル	【ビギナー】	1,800円(税込)
	【ミドル・アッパー】	2,400円(税込)
◆バスケットボール	【ビギナー・ミドル・アッパー】	2,300円(税込)
	【プレユース】	3,000円(税込)
◆上記以外の定期コースクラス		1,600円(税込)

【ユニフォーム購入 について】

■フットサル、バスケットボール、キッズHIP HOP50、ジュニアHIPHOP（基礎）
　ストリートダンス、キッズダンス50、ジュニアダンス、チアダンススクールに
　ご参加の際はお客様の任意で購入が可能となります。
・フットサル：シャツ、パンツ、靴下セット：11,000円(税込)
・バスケットボール：ハーフパンツ：6,380円(税込)、Tシャツ：3,630円(税込)
・キッズHIP HOP50、ジュニアHIPHOP（基礎）、ストリートダンス（入門／基礎）、
　キッズダンス50、ジュニアダンス、チアダンス ：Tシャツ：2,970円(税込)

【対象年齢】 開催期間中（1月～3月）に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

＜ 親子教室 ＞
親子フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満
よちよち親子体操：12ヶ月～2歳未満、わんぱく親子体操：2歳～3歳、親子で体操名人：2歳～3歳

＜ 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
【ストリートダンス】 ジュニアストリートダンス(入門)：小学1年～3年生、ジュニアストリートダンス(基礎)：小学生
【チアダンス】 ジュニアチアダンス(ベーシック)：小学生、ジュニアチアダンス(アドバンス)：小学4年～中学3年生(経験者)
【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～中学3年生
【キッズ(体操)アカデミー】 5歳～小学3年生
【キッズビート体操50】 3歳6ヶ月～年長
【ジュニアビート運動教室】 低学年：小学1年～4年生、高学年：小学3年～中学3年生
【バレエ】 キッズバレエ：4歳～年長、ジュニアバレエ(初級)：小学生、ジュニアバレエ(中級)：小学4年～中学3年生(経験者)
【テニス】 低学年：小学1年生～3年生、高学年：小学4年生～6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：4歳～小学2年生、ミドル：小学2年～4年生、アッパー：小学4年～6年生
【バスケットボール】 ビギナー：4歳～小学2年生、ミドル：小学2年～6年生
　　アッパー：小学4年～中学3年生、プレユース：中学1年～高校3年生(経験者)