

2022年度第4期（2023年1月～3月） 大田区総合体育館スポーツ教室

定期コース 体育室【 大人（高校生以上）】

No	曜日	カテゴリー	コース名	担当	対象	時間	場所	日程												定員	回数	参加費(税込)	靴	購入	内容
								①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						
1	月	調整・機能改善	いきいき健康エクササイズ	佐々木	高校生以上	9:30 ~ 10:30	体育室1													20	7	¥7,700	●	－	ストレッチや簡単なダンスを取り入れながら身体の調子を整えていきます。
2		ダンス	かんたんストリートダンス	佐々木		10:50 ~ 11:50		1/16	1/23	1/30		2/13		2/27		3/13		3/27	20	7	¥7,700	●	－	ビートに乗りながらダンスステップを楽しめます。初めての方にもおすすめです。	
3		ダンス	タップダンス	天野(俊)		12:10 ~ 13:10													20	8	¥8,800	●	－	華麗なショーダンスとして有名なタップダンスをスポーツ感覚で楽しみましょう。	
4		調整・機能改善	ピラティス	岡田		11:40 ~ 12:40													18	8	¥8,800	－	－	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。	
5		調整・機能改善	かんたんピラティス	岡田		13:00 ~ 14:00													18	8	¥8,800	－	－	ピラティス初体験の方におすすめ。基礎の動きを学びましょう。	
6		ダンス	フラダンス	emilio		14:20 ~ 15:20		1/16	1/23	1/30		2/13		2/27		3/13	3/20	3/27	18	8	¥8,800	－	－	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しみます。	
7		調整・機能改善	骨盤エクササイズ	NEW toco		18:30 ~ 19:30													18	8	¥8,800	－	－	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。	
8		調整・機能改善	やさしいヨーガ	toco		19:50 ~ 20:50													18	8	¥8,800	－	－	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。	
9	火	調整・機能改善	ピラティス	平出	高校生以上	11:40 ~ 12:40	体育室1													20	9	¥9,900	－	－	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。
10		ダンス	かんたんバレエ	石井		13:30 ~ 14:30													20	9	¥9,900	●	－	バレエの基礎トレーニングを取り入れて、美しい姿勢を目指すクラスです。	
11		ダンス	はじめてのフラメンコ	東		14:50 ~ 15:50													20	9	¥9,900	●	－	情熱的な音楽によって全身でリズムを奏でる初心者向けダンスクラスです。	
12		調整・機能改善	ピラティス	平出		19:30 ~ 20:30													20	9	¥9,900	－	－	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。	
13		調整・機能改善	ヨーガ	Tetsuya		9:30 ~ 10:30		1/10	1/17	1/24	1/31		2/14		2/28	3/7	3/14		3/28	18	9	¥9,900	－	－	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外に様々な効果が期待できます。
14		調整・機能改善	アロマヨーガ	尾代		10:50 ~ 11:50														18	9	¥9,900	－	－	香りを楽しみながらヨーガを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。
15		調整・機能改善	やさしいヨーガ	尾代		12:10 ~ 13:10														18	9	¥9,900	－	－	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。
16		調整・機能改善	はじめてのヨーガ	尾代		13:30 ~ 14:30														18	9	¥9,900	－	－	ヨーガ初体験の方向けのクラス。基礎のポーズからしっかり覚えましょう。
17		調整・機能改善	アロマヨーガ	小野		18:40 ~ 19:40														18	9	¥9,900	－	－	香りを楽しみながらヨーガを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。
18		ダンス	フラダンス	emilio		20:00 ~ 21:00														18	9	¥9,900	－	－	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しみます。
19	水	調整・機能改善	ほぐしヨーガ	宮澤	高校生以上	9:30 ~ 10:30	体育室1	1/11		1/25	2/1		2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		20	9	¥9,900	－	－	ストレッチを中心にヨーガの呼吸や姿勢を行い、じっくりと体をほぐしていくクラスです。
20		ダンス	ベリーダンス	桜井		10:50 ~ 11:50													20	9	¥9,900	－	－	腹筋強化と腹式呼吸を取り入れ、内臓脂肪の燃焼に期待ができます。	
21		調整・機能改善	骨盤エクササイズ	NEW toco		12:10 ~ 13:10													20	8	¥8,800	－	－	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。	
22		調整・機能改善	やさしいヨーガ	toco		13:30 ~ 14:30		1/11		1/25	2/1		2/15	2/22	3/1		3/15	3/22	20	8	¥8,800	－	－	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。	
23		調整・機能改善	デトックスヨーガ	NEW toco		14:50 ~ 15:50													20	8	¥8,800	－	－	肩・股関節を動かすことで全身の巡りを良くし、深い呼吸やツイストポーズでお腹回りを引き締め、老廃物を排出しやすくします。	
24		アクティブ	ストライクボクシング	NEW BRAFT黒沢		18:50 ~ 19:50													20	9	¥9,900	●	－	音楽に合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズ。ミットにパンチが打て、ストレス発散が期待できます。	
25		調整・機能改善	歪み改善	森田		14:20 ~ 15:20		1/11		1/25	2/1		2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	18	9	¥9,900	－	－	凝り固まった筋肉をほぐし、ツボを刺激し心身のリラックス・調整が期待できます。	
26		調整・機能改善	ピラティス	佐賀		19:50 ~ 20:50													18	9	¥9,900	－	－	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。	
27	木	調整・機能改善	やさしいヨーガ	尾代	高校生以上	11:40 ~ 12:40	体育室1	1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	20	10	¥11,000	－	－	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。
28		調整・機能改善	ヨーガ	尾代		13:00 ~ 14:00													20	10	¥11,000	－	－	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、身体の内外に様々な効果が期待できます。	
29		調整・機能改善	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)		14:20 ~ 15:20													20	10	¥11,000	－	－	ろっ骨を中心に全身の関節を複合的に使い、全身機能の向上が期待できます。	
30		ダンス	HIP HOP	伊藤		19:30 ~ 20:30		1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16		3/30	20	9	¥9,900	●	－	ノリの良い音楽とリズムで、基礎から楽しくヒップホップを踊りましょう。
31		調整・機能改善	いきいき健康体操	広島		9:30 ~ 10:30														18	10	¥11,000	●	－	歩行・ストレッチ・軽い筋トレで健康で快適な体づくりのお手伝いをいたします。
32		ダンス	ジャズダンス	永井		12:00 ~ 13:00														18	10	¥11,000	－	－	バレエ・ヒップホップを融合し、身体全体で表現するダンスクラスです。
33		調整・機能改善	太極拳	服部		13:20 ~ 14:20		1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	18	10	¥11,000	●	－	ゆったりとした円運動で気血の流れを促し、体の不調や精神安定が期待できます。
34		調整・機能改善	気功	服部		14:40 ~ 15:40														18	10	¥11,000	－	－	「気」によって自己免疫力や調整力を高め、健康レベルの向上が期待できます。
35		調整・機能改善	やさしいヨーガ	天野(正)		20:00 ~ 21:00														18	10	¥11,000	－	－	未経験、体が硬い、可動域に制限のある方でもヨーガを楽しめるクラスです。
36		金	調整・機能改善	ピラティス		佐賀		高校生以上	9:30 ~ 10:30	体育室1													20	7	¥7,700
37	アクティブ		はじめてエアロ	田口	10:50 ~ 11:50														20	7	¥7,700	●	－	初心者向けのエアロビクスクラスです。リズムに合わせて楽しく身体を動かします。	
38	アクティブ		STEP初級	田口	12:10 ~ 13:10														20	7	¥7,700	●	－	ステップ台に慣れながら、音楽に合わせて昇り降りの運動をします。	
39	調整・機能改善		アロマヨーガ	井口	13:30 ~ 14:30														20	7	¥7,700	－	－	香りを楽しみながらヨーガを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。	
40	調整・機能改善		マインドフルネスヨガ	NEW Natuki	18:50 ~ 19:50	1/13	1/20		1/27			2/17		3/3				3/24	3/31	20	7	¥7,700	－	－	メンタルのお手入れとして、ゆとりの時間の中で自分を大切にする、心と身体に優しいクラスです。瞑想・座禅、ヨガの動きを用いて心身の調整を行います。
41	調整・機能改善		太極拳(基礎)	麗華	11:40 ~ 12:40															18	7	¥7,700	●	－	簡化24式太極拳で気血の流れを促し、体の不調や精神安定が期待できます。
42	調整・機能改善		太極拳(応用)	麗華	13:00 ~ 14:00															18	7	¥7,700	●	－	経験者向けクラス。各種類の太極拳をミックスした総合太極拳や剣を使用した型等が学べます。
43	アクティブ		バレトン	NEW 天野(正)	14:20 ~ 15:20															18	7	¥7,700	●	－	バレエとトーン(体を調整)を組み合わせた道話。簡単な動きで構成されており、バレエ経験がなくても気軽に参加できるエクササイズです。
44	調整・機能改善		美容骨盤エクササイズ	土屋	19:30 ~ 20:30															18	7	¥7,700	－	－	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、無理のない自然な美しい姿勢作りを目指します。

定期コース アリーナ【 テニス 】

No	曜日	カテゴリー	コース名	担当	対象	時間	場所	日程												定員	回数	参加費(税込)	靴	購入	内容
								①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫						
100	火	テニス スクール	大人（初級）	高校生以上	9:00 ～ 10:20	メイン アリーナ	1/10	1/17	1/24	1/31	2/14	2/28	3/7	3/14	3/28	12	9	¥18,000	●	－	小学生からシニアまで、幅広くご参加いただける初心者向けテニススクールです。				
101					10:50 ～ 12:10											12	9	¥18,000	●	－					
102					13:00 ～ 14:20											24	9	¥18,000	●	－					
103			大人（初中級）	60歳以上	9:00 ～ 10:20											12	9	¥18,000	●	－		初級：これからテニスを始めたい、久しぶりにテニスをプレーしたい方におすすめのクラスです。			
104					10:50 ～ 12:10											12	9	¥18,000	●	－					
105					シニア											14:50 ～ 15:40	12	9	¥14,400	●			－		
106			ジュニア(低学年)	小1～小3	16:10 ～ 17:00											16	9	¥12,600	●	－			初中級：テニス経験のある方、ラリーができる方におすすめのクラスです。		
107	ジュニア(高学年)	小4～小6			17:30 ～ 18:20	16	9	¥13,050	●	－															
108	木	大人（初級）	高校生以上	9:00 ～ 10:20	1/12	1/19	1/26	2/2	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	12	10	¥20,000	●	－	小学生からシニアまで、幅広くご参加いただける初心者向けテニススクールです。					
109				10:50 ～ 12:10											12	10	¥20,000	●	－						
110				13:00 ～ 14:20											24	10	¥20,000	●	－						
111			大人（初中級）	60歳以上											9:00 ～ 10:20	12	10	¥20,000	●		－	初級：これからテニスを始めたい、久しぶりにテニスをプレーしたい方におすすめのクラスです。			
112															10:50 ～ 12:10	12	10	¥20,000	●		－				
113															シニア	14:50 ～ 15:40	12	10	¥16,000		●		－		
114			ジュニア(低学年)	小1～小3											16:10 ～ 17:00	16	10	¥14,000	●		－		初中級：テニス経験のある方、ラリーができる方におすすめのクラスです。		
115	ジュニア(高学年)	小4～小6			17:30 ～ 18:20	16	10	¥14,500	●	－															

1次募集のお申込み方法は、下記A～Cのいずれからお選びください。※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。

A: WEBからのお申込み

PCから

<https://ota.esforta.jp/>

携帯から



QRコード読込

B: 往復はがきでのお申込み

※ハガキ1通につき1教室のお申込みとなります。

※ご住所等の記入が無い場合は、返還できませんのでお気を付け下さい。

※メールアドレスをお持ちの方は、必ずメールアドレスをご記入ください。

往復ハガキに必要事項を記入してご郵送ください。

【往復はがき記入例】

表

一宮（A）新年度									
性別	年	組	氏名	住所	郵便番号	電話番号	メールアドレス	学年	学年
男	1	年	山田	山田	111	1111		1	1
女	2	年	田中	田中	222	2222		2	2
男	3	年	佐藤	佐藤	333	3333		3	3
女	4	年	鈴木	鈴木	444	4444		4	4
男	5	年	高橋	高橋	555	5555		5	5
女	6	年	渡辺	渡辺	666	6666		6	6
男	7	年	山崎	山崎	777	7777		7	7
女	8	年	佐々木	佐々木	888	8888		8	8
男	9	年	高木	高木	999	9999		9	9
女	10	年	渡辺	渡辺	100	1000		10	10

裏

C: ご来館でのお申込み

抽選結果を通知する為に使うハガキ(63円切手貼付)を必ずご持参ください。

募集日程【A～C共通】

1次募集期間	12月1日(木)～12月9日(金)
抽選&抽選結果通知	12月11日(日)
当選者入会期間※1	12月12日(月)～12月23日(金)
2次募集期間※2	12月26日(月)～

※1 入会期間・支払方法

■窓口にて、現金支払でお支払いください。

■入金期間を過ぎた場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。

■お申し込み後の返金はできませんのでご了承ください。

※2 2次募集について

■当館窓口へ直接お越しください。

■B1F受付にて先着順で受付いたします。

■所定の金額を全額添えてお申込みください。

パソコンから申し込み可能!

ハガキをご用意する事で、窓口へ直接お申し込みいただくことなく、ご住所からのご案内となります。

ご入会日をお知らせいたします。

お申し込み可能です。

画面の指示に従って入力してください。

Eメールで当落を通知!

抽選終了後、すぐに当落差通知をお客様のEメールにてお知らせいたします。

ご入会日をお知らせいたします。

お申し込み可能です。

画面の指示に従って入力してください。

2回目以降の申込みがラク!

1歳で登録したと、2回目以降の申込みはログイン後に希望クラスを選択するだけでお申し込みいただけます。

ご入会日をお知らせいたします。

お申し込み可能です。

画面の指示に従って入力してください。

大田区総合体育館

F144-0031
東京都大田区東蒲田1-11-1

電話番号】 03-5480-6688

営業時間】 9:00 ～ 21:00

会情勢等により、営業時間が変更となる場合がございます。



HPは「大田区総合体育館」
で検索か、
右記QRコード読み込み!!



左記QRコード読み込み!!



【個人情報利用目的】

住友不動産エスフォルタ・NTTファシリティーズグループは、お客様の個人情報をサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等による営業活動、アフターサービスおよびマーケティング(アンケートのお願い等)活動に使用いたします。

お客様の個人情報は、住友不動産エスフォルタ・NTTファシリティーズグループの個人情報保護方針に則り厳重に管理させていただきます。

個人情報保護方針についてはホームページ（<http://www.ota.esforta.jp/privacy/index.html>）をご確認ください。

京急梅屋敷駅 徒歩 5 分
京急蒲田駅 徒歩 7 分
JR・東急蒲田駅 徒歩 15 分

2022年度第4期（2023年1月～3月）大田区総合体育館スポーツ教室																			
定期コース 体育室【 親子・子供 】																			
No	曜日	カテゴリー	コース名	担当	対象	時間	場所	日程											
								①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
45	月	キッズ・ジュニア	キッズ空手50	重久	4歳～小1	16:10 ～ 17:00	体育室1												
46		キッズ・ジュニア	ジュニア空手		小学生	17:20 ～ 18:20													
47		キッズ・ジュニア	ジュニア空手（中級）		小1～中3	18:40 ～ 19:40		1/16	1/23	1/30			2/13	2/27		3/13	3/20	3/27	
48		キッズ・ジュニア	キッズダンス50	益田	4歳～小1	15:40 ～ 16:30													
49		キッズ・ジュニア	ジュニアダンス		小学生	16:50 ～ 17:50													
50	火	キッズ・ジュニア	キッズ(体操)アカデミー NEW	JKFA公認講師	5歳～小3	16:10 ～ 17:10	体育室1	1/10	1/17	1/24	1/31		2/14		2/28	3/7	3/14		
51		キッズ・ジュニア	ジュニアトリッキング	Daisuke	小学生	17:30 ～ 18:30													
52		キッズ・ジュニア	キッズHIPHOP50	酒井	4歳～小1	16:10 ～ 17:00		1/10	1/17	1/24	1/31		2/14		2/28	3/7	3/14		3/28
53		キッズ・ジュニア	ジュニアHIPHOP（基礎）		小学生	17:20 ～ 18:20													
54		キッズ・ジュニア	ジュニアHIPHOP（入門）		小1～小3	16:20 ～ 17:10													
55	水	キッズ・ジュニア	ジュニアHIPHOP（基礎）	星野	小学生	17:30 ～ 18:30	体育室1												
56		親子	親子で体操名人	小布施	2歳～3歳	9:00 ～ 10:00													
57		親子	親子フィットリトミック		1歳	10:20 ～ 11:20		1/11		1/25	2/1		2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	
58		キッズ・ジュニア	キッズチアダンス50		4歳～小1	16:00 ～ 16:50													
59		キッズ・ジュニア	ジュニアチアダンス（ベーシック）	小平	小学生	17:10 ～ 18:10													
60	木	キッズ・ジュニア	ジュニアチアダンス（アドバンス）		小4～中3	18:30 ～ 19:30	体育室2												
61		親子	よちよち親子体操	中田	1歳	9:00 ～ 10:00													
62		親子	わんぱく親子体操		2歳～3歳	10:20 ～ 11:20													
63		キッズ・ジュニア	キッズビート体操50		3歳6ヶ月～年長	15:40 ～ 16:30		1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
64		キッズ・ジュニア	ジュニアビート運動塾（低学年）	黄木	小1～小3	16:50 ～ 17:50													
65	金	キッズ・ジュニア	ジュニアビート運動塾（高学年）		小4～中3	18:10 ～ 19:10	体育室2												
66		キッズ・ジュニア	キッズチアダンス50		4歳～小1	16:00 ～ 16:50													
67		キッズ・ジュニア	ジュニアチアダンス（ベーシック）	久保江	小学生	17:10 ～ 18:10		1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	
68		キッズ・ジュニア	ジュニアチアダンス（アドバンス）		小4～中3	18:30 ～ 19:30													
69		キッズ・ジュニア	キッズバレエ50		4歳～年長	15:00 ～ 15:50													
70	金	キッズ・ジュニア	ジュニアバレエ（初級）	山内	小学生	16:10 ～ 17:10	体育室1												
71		キッズ・ジュニア	ジュニアバレエ（中級）※経験者のみ		小4～中3	17:30 ～ 18:30													
72		キッズ・ジュニア	キッズビート体操50		3歳6ヶ月～年長	15:40 ～ 16:30		1/13	1/20	1/27			2/17		3/3		3/24	3/31	
73		キッズ・ジュニア	ジュニアビート運動塾（低学年）	新	小1～小3	16:50 ～ 17:50													
74		キッズ・ジュニア	ジュニアビート運動塾（高学年）		小4～中3	18:10 ～ 19:10													

定期コース アリーナ【 フットサル 】																			
No	曜日	カテゴリー	コース名	担当	対象	時間	場所	日程											
								①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
116	火	キッズ・ジュニア	ビギナー	フウガ ドール すみだ	4歳～小1	15:30 ～ 16:30	メイン アリーナ	1/10	1/17	1/24	1/31		2/14		2/28	3/7	3/14		3/28
117		キッズ・ジュニア	ミドル		小2～小4	16:45 ～ 18:15													
118		キッズ・ジュニア	アッパー		小4～小6	18:30 ～ 20:00													
119		キッズ・ジュニア	ビギナー		4歳～小1	15:30 ～ 16:30													
120	木	キッズ・ジュニア	ミドル	すみだ	小2～小4	16:45 ～ 18:15	アリーナ	1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
121		キッズ・ジュニア	アッパー		小4～小6	18:30 ～ 20:00													

定期コース アリーナ【 バスケットボール 】																			
No	曜日	カテゴリー	コース名	担当	対象	時間	場所	日程											
								①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
122	火	キッズ・ジュニア	ビギナー	東京羽田	4歳～小1	15:30 ～ 16:30	サブ アリーナ	1/10	1/17	1/24	1/31		2/14		2/28	3/7	3/14		3/28
123		キッズ・ジュニア	ミドル		小2～小6	16:40 ～ 17:50													
124	木	キッズ・ジュニア	ビギナー	ヴィッ キーズ	4歳～小1	15:30 ～ 16:30	アリーナ	1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30
125		キッズ・ジュニア	ミドル		小2～小6	16:40 ～ 17:50													
126		キッズ・ジュニア	アッパー		小4～中3	18:00 ～ 19:10													
127		キッズ・ジュニア	プレユース ※経験者のみ		中学～高校生	19:30 ～ 21:00													

ご案内	【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期中申込いただけます。 ・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。	【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、HIP HOP、チアダンス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。 ・フットサル：3点セット（シャツ、パンツ、靴下）11,000円(税込) ・バスケットボール：3点セット（ハーフパンツ、Tシャツ、マスク）11,000円(税込) ・HIPHOP/チアダンス：Tシャツ 2,970円(税込) 
	【当日参加教室について（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。 ・体験当日の期中申込の際は、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、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 【一般】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)

当日参加コース（都度払い・大人）																						
No	曜日	コース名	担当	対象	時間	場所	開催予定日												定員	参加費 (税込)	靴	内容
							①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫				
1	水	マーシャルワークアウト45 NEW	BRAFT黒沢	高校生以上	20:10 ～ 20:55	体育室1	1/11		1/25	2/1		2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22		20	¥1,100	●	音楽に合わせて空手やボクシングなど様々な格闘技の動きをベースに、初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズ。
2	木	アロマストレッチ45	広島		10:50 ～ 11:35	体育室2	1/12	1/19	1/26	2/2		2/16		3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	18	¥1,100	×	香りを楽しみながらストレッチを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。
3	金	ヨーガ45	Natuki		20:10 ～ 20:55	体育室1	1/13	1/20	1/27			2/17		3/3			3/24	3/31	20	¥1,100	×	呼吸を意識しながら心身共にバランスを調整していくお気軽に参加できる45分クラス。