

2022年度第3期 (2022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

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 (体育室・大人)

NO	曜日	コース名	担当	対象	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	11回目	12回目											
1	月	いきいき健康エクササイズ	佐々木	高校生以上	9:30	60分	11,000円(税込)	体育室1	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19													
2		かんたんストリートダンス		高校生以上	11:00																										
3		タップダンス	天野(俊)	高校生以上	12:30																										
4		かんたんサルサ	堤	高校生以上	14:00																										
5		ピラティス	岡田	高校生以上	12:00			9,900円(税込)											10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19			
6		かんたんピラティス		高校生以上	13:30																										
7		フラダンス		emilio	高校生以上																								15:00		
8		やさしいヨーガ		toco	高校生以上																								19:30		
9	火	ピラティス	平出	高校生以上	12:00	12,100円(税込)	体育室1		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6											12/13		
10		かんたんバレエ	石井	高校生以上	13:30																										
11		はじめてのフラメンコ	東	高校生以上	15:00																										
12		ピラティス	平出	高校生以上	19:30																										
13		ヨーガ	Tetsuya	高校生以上	9:30		体育室2	9,900円(税込)											10/5	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				
14		アロマヨーガ	尾代	高校生以上	11:00																										
15		やさしいヨーガ		高校生以上	12:30																										
16		はじめてのヨーガ		高校生以上	14:00																										
17	アロマヨーガ	小野	高校生以上	18:30																											
18	フラダンス	emilio	高校生以上	20:00																											
19	水	ほぐしヨーガ	宮澤	高校生以上	9:30	11,000円(税込)	体育室1		10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15													
20		ベリーダンス	桜井	高校生以上	11:00																										
21		やさしいヨーガ	toco	高校生以上	13:00																										
22		歪み改善	森田	高校生以上	14:30																										
23		ピラティス	佐賀	高校生以上	19:55		体育室2																								
24		木	やさしいヨーガ	尾代	高校生以上		12:00	8,800円(税込)											体育室1	10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9				
25			ヨーガ		高校生以上		13:30																								
26			カキラ(姿勢美容エクササイズ)	佐藤(由)	高校生以上		15:00																								
27	HIP HOP		伊藤	高校生以上	19:30																										
28	いきいき健康体操		広島	高校生以上	9:30	体育室2	9,900円(税込)		10/5	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14														
29	ジャズダンス		永井	高校生以上	11:45																										
30	太極拳		服部	高校生以上	13:30																										
31	気功			高校生以上	15:00																										
32	やさしいヨーガ	天野(正)	高校生以上	19:30																											
33	金	ピラティス	佐賀	高校生以上	9:30	11,200円(税込)		体育室1										10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				
34		はじめてエアロ	田口	高校生以上	11:00																										
35		STEP初級		高校生以上	12:30																										
36		アロマヨーガ	井口	高校生以上	14:00																										
37		太極拳(基礎)	麗華	高校生以上	12:00		体育室2	10,150円(税込)	10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9															
38		太極拳(応用)		高校生以上	13:30																										
39		美容骨盤エクササイズ	土屋	高校生以上	19:00																										

定期コース (テニス・大人/子ども)

NO	曜日	コース名	担当	対象	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	11回目	12回目								
100	火	大人(初級)	コスモ テニスカレッジ	高校生以上	9:00	80分	14,000円(税込)	メイン アリーナ	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15													
101					10:50																							
102					13:00																							
103		大人(初中級)		60歳以上	9:00	50分	11,200円(税込)									10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24						
104					10:50																							
105					シニア																		14:50					
106					ジュニア(低学年)																		小1~小3	16:10	9,800円(税込)			
107	ジュニア(高学年)	小4~小6	17:30	10,150円(税込)																								
108	木	大人(初級)	コスモ テニスカレッジ	高校生以上	9:00	80分	14,000円(税込)	メイン アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24													
109					10:50																							
110					13:00																							
111		大人(初中級)		60歳以上	9:00	50分	11,200円(税込)									10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24						
112					10:50																							
113					シニア																		14:50					
114					ジュニア(低学年)																		小1~小3	16:10	9,800円(税込)			
115	ジュニア(高学年)	小4~小6	17:30	10,150円(税込)																								

- ・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ので、予めご了承ください。
- ・開催期間中(10月~12月)に、対象年齢に達していればご参加いただけます。
- ・定期コースのご体験は「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みいただけます。

当日参加コース (都度払い・大人)

NO	曜日	コース名	担当	対象	開始	時間	料金	場所	日程													
1	木	アロマストレッチ45	広島	高校生以上	10:45	45分	1,100円(税込)	体育室2	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15				
2	金	ヨーガ45	Natuki	高校生以上	19:50	45分	1,100円(税込)	体育室1	10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9						

- 【当日参加コースについて】
- ・当日参加教室は、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。
 - ・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。

2022年度第3期 (2022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

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 (体育室・親子/子ども)

NO	曜日	コース名	担当	対象	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	11回目	12回目																								
40	月	キッズ空手50	重久	4歳～小1	16:00	50分	11,000円(税込)	体育室1	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19																										
41		ジュニア空手		小学生	17:30	60分																																						
42		ジュニア空手 (中級)		小1～中3	19:00	60分																																						
43		ペビーフィットリミック ☆	岡村	2～12ヶ月	9:00	60分		11,000円(税込)											体育室2																									
44		親子フィットリミック		12ヶ月～2歳未満	10:30	60分																																						
45		キッズダンス50	益田	4歳～小1	16:30	50分		12,100円(税込)											体育室1	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13														
46	ジュニアダンス	小学生		17:40	60分																																							
47	よちよち親子体操	砂流	1歳	9:00	60分	12,100円(税込)	体育室1		10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6													12/13													
48	わんぱく親子体操		2歳～3歳	10:30	60分																																							
49	キッズHIP HOP50	酒井	4歳～小1	16:30	50分														12,100円(税込)													体育室2	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
50	ジュニアHIP HOP (基礎)		小学生	17:40	60分																																							
51	親子フィット&ダンス	林	就園児	16:00	60分		9,900円(税込)	体育室1												10/5	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14																
52	ジュニアトリッキング	Daisuke	小学生	17:15	60分																								体育室2															
53	キッズチアダンス50	小平	4歳～小1	16:00	50分	11,000円(税込)			体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8												12/15														
54	ジュニアチアダンス (ベーシック)		小学生	17:10	60分																																							
55	ジュニアチアダンス (アドバンス)		小4～中3	18:30	60分																																							
56	親子で体操名人	小布施	2歳～3歳	9:00	60分			9,900円(税込)	体育室2										10/5										10/12		10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14							
57	親子フィットリミック		12ヶ月～2歳未満	10:30	60分																																							
58	ペビー&ママケアストレッチ ☆	1.5～12ヶ月	12:00	50分																																								
59	ジュニアHIP HOP (入門)	星野	小1～小3	16:30	50分	11,000円(税込)	体育室1		10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15																										
60	ジュニアHIP HOP (基礎)		小学生	17:40	60分																																							
61	よちよち親子体操	中田	1歳	9:00	60分															11,000円(税込)	体育室1	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24		12/1								12/8	12/15					
62	わんぱく親子体操		2歳～3歳	10:30	60分																																							
63	キッズビート体操50	黄木	3歳6ヶ月～小1	16:30	50分		8,800円(税込)	体育室2											10/7										10/14		10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9								
64	ジュニアビート運動塾		小学生	17:40	60分																																							
65	キッズチアダンス50	久保江	4歳～小1	16:40	50分	8,800円(税込)			体育室1	10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9																											
66	ジュニアチアダンス (ベーシック)		小学生	17:45	60分																																							
67	キッズバレエ50	高橋	4歳～年長	15:30	50分			8,800円(税込)										体育室2		10/7	10/14	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/9																	
68	ジュニアバレエ (初級)		小学生	16:35	60分																																							
69	ジュニアバレエ (中級) ※経験者のみ	小4～中3	17:50	60分																																								
70	よちよち親子体操	久木	1歳	9:00	60分		20,000円(税込)		サブアリーナ									10/6	10/13									10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15											
71	わんぱく親子体操		2歳～3歳	10:30	60分																																							
72	キッズビート体操50	新	3歳6ヶ月～小1	16:00	50分	20,000円(税込)				サブアリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24																	12/15										
73	ジュニアビート運動塾		小学生	17:20	60分																																							

定期コース (フットサル・子ども)

NO	曜日	コース名	担当	対象	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	11回目	12回目
116	火	ビギナー	フウカドール すみだ	4歳～小1	15:30	60分	9,100円(税込)	メイン アリーナ	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15					
117		ミドル		小2～小4	16:45	90分	13,300円(税込)													
118		アッパー		小4～小6	18:30	90分	13,300円(税込)													
119	木	ビギナー	フウカドール すみだ	4歳～小1	15:30	60分	9,100円(税込)	メイン アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24					
120		ミドル		小2～小4	16:45	90分	13,300円(税込)													
121		アッパー		小4～小6	18:30	90分	13,300円(税込)													

定期コース (バスケットボール・子ども)

NO	曜日	コース名	担当	対象	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	11回目	12回目											
122	火	ビギナー	東京羽田 ウィッキーズ	4歳～小1	15:30	60分	14,400円(税込)	サブ アリーナ	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22															
123		ミドル		小2～小6	16:40	70分																									
124	木	ビギナー		東京羽田 ウィッキーズ	4歳～小1	15:30											60分	14,400円(税込)	サブ アリーナ	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/15				
125		ミドル			小2～小6	16:40											70分														
126		アッパー			小4～中3	18:00											90分														
127		プレユース ※経験者のみ			中学・高校生	19:30											90分											20,000円(税込)			

- ・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ので、予めご了承ください。
- ・開催期間中(10月～12月)に、対象年齢に達していればご参加いただけます。
- ・☆印がついている親子教室については「女性限定(保護者)」とさせていただきます。

【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：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、Tシャツ、マスクセット：11,000円(税込)
- ・HIPHOP、チアダンス：Tシャツ：2,970円(税込)

【体験について】

- ・「お1人様1教室1回まで」お受けできます。
- ・開催中の期の途中からでも、(料金日割り計算にて)お申しいただけます。
- ・体験当日にお申込みいただけますと、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、体験をお断りする場合がございます。予め、ご了承ください。
- ・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)
◆フットサル	【高学年】	1,950円(税込)
	【ビギナー】	1,800円(税込)
◆バスケットボール	【ミドル・アッパー】	2,400円(税込)
	【ビギナー・ミドル・アッパー】	2,300円(税込)
◆上記以外の定期コースクラス	【プレユース】	3,000円(税込)
		1,600円(税込)