

No.	コース名	曜日	開始時間	終了時間	空き状況
1	いきいき健康エクササイズ	月曜日	9:30	10:30	△
2	かんたんストリートダンス	月曜日	10:50	11:50	△
3	タップダンス	月曜日	12:10	13:10	△
4	ピラティス	月曜日	11:40	12:40	△
5	かんたんピラティス	月曜日	13:00	14:00	△
6	フラダンス	月曜日	14:20	15:20	○
7	骨盤エクササイズ	月曜日	18:30	19:30	○
8	やさしいヨーガ	月曜日	19:50	20:50	×
9	ピラティス	火曜日	11:40	12:40	○
10	かんたんバレエ	火曜日	13:30	14:30	△
11	はじめてのフラメンコ	火曜日	14:50	15:50	○
12	ピラティス	火曜日	19:30	20:30	○
13	ヨーガ	火曜日	9:30	10:30	△
14	アロマヨーガ	火曜日	10:50	11:50	×
15	やさしいヨーガ	火曜日	12:10	13:10	△
16	はじめてのヨーガ	火曜日	13:30	14:30	○
17	アロマヨーガ	火曜日	18:40	19:40	○
18	フラダンス	火曜日	20:00	21:00	△
19	ほぐしヨーガ	水曜日	9:30	10:30	△
20	ベリーダンス	水曜日	10:50	11:50	△
21	骨盤エクササイズ	水曜日	12:10	13:10	○
22	やさしいヨーガ	水曜日	13:30	14:30	△
23	デトックスヨーガ	水曜日	14:50	15:50	○
24	ストライクボクシング	水曜日	18:50	19:50	○
25	歪み改善	水曜日	14:20	15:20	△
26	ピラティス	水曜日	19:50	20:50	△
27	やさしいヨーガ	木曜日	11:40	12:40	○
28	ヨーガ	木曜日	13:00	14:00	○
29	カキラ(姿勢美容エクササイズ)	木曜日	14:20	15:20	○
30	HIPHOP	木曜日	19:30	20:30	△
31	いきいき健康体操	木曜日	9:30	10:30	△
32	ジャズダンス	木曜日	12:00	13:00	○
33	太極拳	木曜日	13:20	14:20	○
34	気功	木曜日	14:40	15:40	○
35	やさしいヨーガ	木曜日	20:00	21:00	△
36	ピラティス	金曜日	9:30	10:30	○
37	はじめてエアロ	金曜日	10:50	11:50	○
38	STEP初級	金曜日	12:10	13:10	○
39	アロマヨーガ	金曜日	13:30	14:30	○
40	マインドフルネスヨガ	金曜日	18:50	19:50	○
41	太極拳(基礎)	金曜日	11:40	12:40	△
42	太極拳(応用)	金曜日	13:00	14:00	○
43	バレトン	金曜日	14:20	15:20	○
44	美容骨盤エクササイズ	金曜日	19:30	20:30	○
45	キッズ空手50	月曜日	16:10	17:00	△
46	ジュニア空手	月曜日	17:20	18:20	△
47	ジュニア空手(中級)	月曜日	18:40	19:40	○
48	キッズダンス50	月曜日	15:40	16:30	○
49	ジュニアダンス	月曜日	16:50	17:50	△
50	キッズ(体操)アカデミー	火曜日	16:10	17:10	○
51	ジュニアトリッキング	火曜日	17:30	18:30	△
52	キッズHIPHOP50	火曜日	16:10	17:00	△
53	ジュニアHIPHOP(基礎)	火曜日	17:20	18:20	△

No.	コース名	曜日	開始時間	終了時間	空き状況
54	ジュニアHIPHOP(入門)	水曜日	16:20	17:10	△
55	ジュニアHIPHOP(基礎)	水曜日	17:30	18:30	△
56	親子で体操名人	水曜日	9:00	10:00	○
57	親子フィットリトミック	水曜日	10:20	11:20	△
58	キッズチアダンス50	水曜日	16:00	16:50	○
59	ジュニアチアダンス(ベーシック)	水曜日	17:10	18:10	×
60	ジュニアチアダンス(アドバンス)	水曜日	18:30	19:30	○
61	よちよち親子体操	木曜日	9:00	10:00	○
62	わんぱく親子体操	木曜日	10:20	11:20	×
63	キッズビート体操50	木曜日	15:40	16:30	○
64	ジュニアビート運動塾(低学年)	木曜日	16:50	17:50	○
65	ジュニアビート運動塾(高学年)	木曜日	18:10	19:10	○
66	キッズチアダンス50	木曜日	16:00	16:50	○
67	ジュニアチアダンス(ベーシック)	木曜日	17:10	18:10	○
68	ジュニアチアダンス(アドバンス)	木曜日	18:30	19:30	○
69	キッズバレエ50	金曜日	15:00	15:50	○
70	ジュニアバレエ(初級)	金曜日	16:10	17:10	△
71	ジュニアバレエ(中級)	金曜日	17:30	18:30	○
72	キッズビート体操50	金曜日	15:40	16:30	△
73	ジュニアビート運動塾(低学年)	金曜日	16:50	17:50	○
74	ジュニアビート運動塾(高学年)	金曜日	18:10	19:10	△
100	テニス大人(初級)火①	火曜日	9:00	10:20	△
101	テニス大人(初級)火②	火曜日	10:50	12:10	△
102	テニス大人(初級)火③	火曜日	13:00	14:20	○
103	テニス大人(初中級)火①	火曜日	9:00	10:20	△
104	テニス大人(初中級)火②	火曜日	10:50	12:10	△
105	テニスシニア火	火曜日	14:50	15:40	△
106	テニスジュニア(低学年)火	火曜日	16:10	17:00	△
107	テニスジュニア(高学年)火	火曜日	17:30	18:20	○
108	テニス大人(初級)木①	木曜日	9:00	10:20	○
109	テニス大人(初級)木②	木曜日	10:50	12:10	△
110	テニス大人(初級)木③	木曜日	13:00	14:20	○
111	テニス大人(初中級)木①	木曜日	9:00	10:20	△
112	テニス大人(初中級)木②	木曜日	10:50	12:10	△
113	テニスシニア木	木曜日	14:50	15:40	△
114	テニスジュニア(低学年)木	木曜日	16:10	17:00	△
115	テニスジュニア(高学年)木	木曜日	17:30	18:20	×
116	フットサル(ビギナー)火	火曜日	15:30	16:30	△
117	フットサル(ミドル)火	火曜日	16:45	18:15	△
118	フットサル(アッパー)火	火曜日	18:30	20:00	△
119	フットサル(ビギナー)木	木曜日	15:30	16:30	△
120	フットサル(ミドル)木	木曜日	16:45	18:15	△
121	フットサル(アッパー)木	木曜日	18:30	20:00	○
122	バスケットボール(ビギナー)火	火曜日	15:30	16:30	○
123	バスケットボール(ミドル)火	火曜日	16:40	17:50	○
124	バスケットボール(ビギナー)木	木曜日	15:30	16:30	○
125	バスケットボール(ミドル)木	木曜日	16:40	17:50	○
126	バスケットボール(アッパー)	木曜日	18:00	19:10	○
127	バスケットボール(プレユース)	木曜日	19:30	21:00	○

◆2次募集

12/26(月) 9:00～

「大田区総合体育館受付」にて申込開始

○ = 空きがございます

△ = 残りわずかです

× = 定員に達しております