大田区総合体育館スポーツ教室　2024年度第4期（2025年1月～3月分）

定期コース　当日参加コース（都度払い）

月 MON

体育室1

- いきいき健康エクササイズ【佐々木】9:30～10:30
- かんたんストリートダンス【佐々木】10:45～11:45
- タップダンス【天野(俊)】12:00～13:00
- NEW 美容骨盤ケア【福島】13:15～14:15
- NEW ヨーガ（基礎）【福島】14:30～15:30
- キッズ空手50 16:30～17:20
- ジュニア空手 17:30～18:30
- ジュニア空手＜中級＞ 18:40～19:40

体育室2

- リフレッシュヨーガ【Natuki】9:30～10:30
- ほぐしヨーガ【吉澤】10:45～11:45
- ピラティス【岡田】12:00～13:00
- NEW かんたんピラティス【岡田】13:15～14:15
- NEW フラダンス【加藤】14:30～15:30
- キッズダンス50【益田】15:45～16:35
- ジュニアダンス【益田】16:50～17:50
- 骨盤エクササイズ【tooo】18:30～19:30
- やさしいヨーガ【tooo】19:40～20:40

火 TUE

体育室1

- NEW フラダンス【加藤】9:30～10:30
- NEW はじめてのピラティス【平出】10:45～11:45
- NEW 姿勢改善ピラティス【平出】12:00～13:00
- かんたんバレエ【石井】13:30～14:30
- はじめてのフラメンコ【東(あずま)】14:50～15:50
- 担当変更 キッズ体操アカデミー【半田】16:10～17:10
- 担当変更 ジュニアトリッキング【Reiji】17:30～18:30
- NEW カキラ・ザ・エアロ（腰痛・膝痛改善運動）【佐藤】18:45～19:45
- NEW サーロス（発汗脂肪燃焼エクササイズ）【 嵐(リン) 】19:55～20:55

体育室2

- ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30
- アロマヨーガ【扇代】10:45～11:45
- やさしいヨーガ【扇代】12:00～13:00
- NEW ボールヨーガストレッチ【扇代】13:15～14:15
- はじめてのヴォーカリズム【張(はり)】14:50～15:50
- キッズHIPHOP50【福井】16:10～17:00
- ジュニアHIPHOP(基礎)【福井】17:20～18:20
- アロマヨーガ【小野】18:40～19:40
- NEW ほぐしヨーガ【小野】19:50～20:50

会議室

- NEW はじめてのハーモニズム【張(はり)】16:10～17:10

メイン(北)

- テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】9:30～10:50
- テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:10～12:30
- テニス 大人：初級【コスモテニスカレッヂ】13:00～14:20
- テニスシニア【コスモテニスカレッヂ】14:50～15:40
- テニスジュニア(低学年)【コスモテニスカレッヂ】16:10～17:00
- テニスジュニア(高学年)【コスモテニスカレッヂ】17:30～18:20

メイン(南)

- フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】15:30～16:30
- フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】16:45～18:15
- フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00

サブ

- 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
- 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
- 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
- NEW 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

水 WED

体育室1

- NEW ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30
- ベリーダンス【根井】10:45～11:45
- 骨盤エクササイズ【tooo】12:15～13:15
- やさしいヨーガ【tooo】13:25～14:25
- NEW はじめてのラテンダンス【向井】14:40～15:40
- 担当変更 ジュニアストリートダンス(入門)【HIDE】16:20～17:20
- 担当変更 ジュニアストリートダンス(初級)【HIDE】17:30～18:30
- 担当変更 ストライクボクシング【BRAFT】18:50～19:50
- 担当変更 マーシャルワークアウト45【BRAFT】20:10～20:55

体育室2

- 担当変更 親子フィットリトミック【渡邉】9:30～10:30
- NEW ベビー体操＆ママボディケア【渡邉】10:45～11:45
- NEW 肩腰らくらくポールストレッチ【広島】12:00～13:00
- かんたんエアロ＆筋トレ【広島】13:15～14:15
- 亜み改善【島田】14:30～15:30
- 担当変更 キッズデアダンス50 USA JAPAN 公認講師【 】16:00～16:50
- 担当変更 ジュニアデアダンス（ベーシック）USA JAPAN 公認講師【 】17:10～18:10
- 担当変更 ジュニアデアダンス（アドバンス）USA JAPAN 公認講師【 】18:30～19:30 ※経験者のみ
- ピラティス【佐賀】19:50～20:50

会議室

- NEW 健康麻雀教室（初級・午前の部）【内山えみ】10:00～12:00 1/15, 1/22 2/19, 2/26 3/5, 3/19
- NEW 健康麻雀教室（初級・午後の部）【内山えみ】13:00～15:00 1/15, 1/22 2/19, 2/26 3/5, 3/19

木 THR

体育室1

- 担当変更 よちよち親子体操【JKFA公認講師】9:30～10:30
- 担当変更 わんぱく親子体操【JKFA公認講師】10:45～11:45
- やさしいヨーガ【扇代】12:00～13:00
- NEW アロマヨーガ【扇代】13:15～14:15
- NEW かんたんバレエ【石井】14:30～15:30
- キッズビート体操50【貴木】15:45～16:35
- ジュニアビート運動教室(低学年)【貴木】16:50～17:50
- ジュニアビート運動教室(高学年)【貴木】18:10～19:10
- HIP HOP【伊藤】19:30～20:30

体育室2

- いきいき健康体操【佐賀】9:30～10:30
- アロマストレッチ45【佐賀】10:45～11:30
- NEW はじめてのラテンダンス【向井】12:00～13:00
- 太極拳【服部】13:20～14:20
- 気功【服部】14:40～15:40
- 担当変更 キッズデアダンス50 USA JAPAN 公認講師【 】16:00～16:50
- 担当変更 ジュニアデアダンス（ベーシック）USA JAPAN 公認講師【 】17:10～18:10
- やさしいヨーガ【天野(正)】19:50～20:50

メイン(北)

- テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】9:30～10:50
- テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:10～12:30
- テニス 大人：初級【コスモテニスカレッヂ】13:00～14:20
- テニスシニア【コスモテニスカレッヂ】14:50～15:40
- テニスジュニア(低学年)【コスモテニスカレッヂ】16:10～17:00
- テニスジュニア(高学年)【コスモテニスカレッヂ】17:30～18:20
- NEW テニス 大人：初中級【コスモテニスカレッヂ】19:30～20:50

メイン(南)

- フットサル(ビギナー)【フウガドールすみだ】15:30～16:30
- フットサル(ミドル)【フウガドールすみだ】16:45～18:15
- フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00

サブ

- 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
- 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
- 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
- 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

- ピラティス【佐賀】9:30～10:30
- NEW 脂肪燃焼エクササイズ【佐賀】10:50～11:50
- NEW ベリーダンス【園実】12:10～13:10
- NEW かんたんHIPHOP【飯島】13:20～14:20
- 担当変更 キッズバレエ50【林】15:00～15:50
- 担当変更 ジュニアバレエ(初級)【林】16:10～17:10
- 担当変更 ジュニアバレエ(中級)【林】17:30～18:30 ※経験者のみ
- NEW ヨーガ【Natuki】18:50～19:50
- NEW ヨーガストレッチ45【Natuki】20:00～20:45

体育室2

- NEW ほぐしヨーガ【MAHINA】9:20～10:20
- NEW ヨーガ【MAHINA】10:30～11:30
- 太極拳(基礎)【服部】11:40～12:40
- 太極拳(応用)【服部】13:00～14:00
- アロマヨーガ【井口】14:20～15:20
- キッズビート体操50【新】15:40～16:30
- ジュニアビート運動教室(低学年)【新】16:40～17:40
- ジュニアビート運動教室(高学年)【新】17:50～18:50
- 美容骨盤エクササイズ【土屋】19:05～20:05