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	体育室2
いきいき健康エクササイズ【佐々木】9:30～10:30	リフレッシュヨーガ【Natuki】9:30～10:30
かんたんストリートダンス【佐々木】10:45～11:45	ほぐしヨーガ【宮澤】10:45～11:45
タップダンス【天野(俊)】12:00～13:00	ピラティス【岡田】12:00～13:00
NEW 美容骨盤ケア【福島】13:15～14:15	かんたんピラティス【岡田】13:15～14:15
NEW ヨーガ（基礎）【福島】14:30～15:30	NEW フラダンス【加藤】14:30～15:30
キッズ空手50 16:30～17:20	キッズダンス50【益田】15:45～16:35
ジュニア空手 17:30～18:30	ジュニアダンス【益田】16:50～17:50
ジュニア空手＜中級＞ 18:40～19:40	骨盤エクササイズ【toco】18:30～19:30
	やさしいヨーガ【toco】19:40～20:40

火 TUE

体育室1	体育室2	会議室	メイン(北)	メイン(南)	サブ
NEW フラダンス【加藤】9:30～10:30	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】9:30～10:50		
NEW はじめてのピラティス【平出】10:45～11:45	アロマヨーガ【尾代】10:45～11:45		テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:10～12:30		
NEW 姿勢改善ピラティス【平出】12:00～13:00	やさしいヨーガ【尾代】12:00～13:00				
かんたんバレエ【石井】13:30～14:30	NEW ポールヨーガストレッチ【尾代】13:15～14:15		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	はじめてのヴォーカリズム【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
担当変更 キッズ体操アカデミー【半田】16:10～17:10	キッズHIPHOP50【酒井】16:10～17:00	NEW はじめてのハーモニズム【張(はり)】16:10～17:10	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
担当変更 ジュニアトリッキング【Reiji】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	フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00	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 カキラ・ザ・エアロ（膝痛・腰痛改善運動）【佐藤】18:45～19:45	アロマヨーガ【小野】18:40～19:40				NEW バスケットボール(プレレース)【東京羽田ヴィッキーズ】19:30～21:00 ※経験者のみ
NEW サーロス（発汗脂肪燃焼エクササイズ【凛(リン)】）19:55～20:55	NEW ほぐしヨーガ【小野】19:50～20:50				

水 WED

体育室1	体育室2	会議室
NEW ヨーガ【Tetsuya】9:30～10:30	担当変更 親子フィットリトミック【渡邊】9:30～10:30	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
ベリーダンス【桜井】10:45～11:45	NEW ベビー体操＆ママボディケア【渡邊】10:45～11:45	
骨盤エクササイズ【toco】12:15～13:15	NEW 肩腰らくらくポールストレッチ【広島】12:00～13:00	
やさしいヨーガ【toco】13:25～14:25	かんたんエアロ＆筋トレ【広島】13:15～14:15	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
NEW はじめてのラテンダンス【向井】14:40～15:40	歪み改善【森田】14:30～15:30	
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 キッズチアダンス50 USA JAPAN【公認講師】16:00～16:50	
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 ジュニアチアダンス（ベーシック）USA JAPAN【公認講師】17:10～18:10	
担当変更 ストライクボクシング【BRAFT】18:50～19:50	担当変更 ジュニアチアダンス（アドバンス）USA JAPAN【公認講師】18:30～19:30 ※経験者のみ	
担当変更 マーシャルワークアウト45【BRAFT】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
担当変更 よちよち親子体操【JKFA公認講師】9:30～10:30	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】9:30～10:50		
担当変更 わんぱく親子体操【JKFA公認講師】10:45～11:45	アロマストレッチ45【佐賀】10:45～11:30	テニス 大人：初級・初中級【コスモテニスカレッヂ】11:10～12:30		
やさしいヨーガ【尾代】12:00～13:00	NEW はじめてのラテンダンス【向井】12:00～13:00			
NEW アロマヨーガ【尾代】13:15～14:15	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		
NEW かんたんバレエ【石井】14:30～15:30	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
キッズピート体操50【黄木】15:45～16:35	担当変更 キッズチアダンス50 USAJAPAN【公認講師】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）【黄木】16:50～17:50	担当変更 ジュニアチアダンス（ベーシック）USAJAPAN【公認講師】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	フットサル(アッパー)【フウガドールすみだ】18:30～20:00	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）【黄木】18:10～19:10		NEW テニス 大人：初中級【コスモテニスカレッヂ】19:30～20:50		バスケットボール(プレレース)【東京羽田ヴィッキーズ】19:30～21:00 ※経験者のみ
HIP HOP【伊藤】19:30～20:30	やさしいヨーガ【天野(正)】19:50～20:50			

金 FRI

体育室1	体育室2
ピラティス【佐賀】9:30～10:30	NEW ほぐしヨーガ【MAHINA】9:20～10:20
NEW 脂肪燃焼エクササイズ【佐賀】10:50～11:50	NEW ヨーガ【MAHINA】10:30～11:30
NEW ベリーダンス【関東】12:10～13:10	太極拳(基礎)【服部】11:40～12:40
NEW かんたんHIPHOP【飯島】13:20～14:20	太極拳(応用)【服部】13:00～14:00
担当変更 キッズバレエ50【林】15:00～15:50	アロマヨーガ【井口】14:20～15:20
担当変更 ジュニアバレエ(初級)【林】16:10～17:10	キッズピート体操50【新】15:40～16:30
担当変更 ジュニアバレエ(中級)【林】17:30～18:30 ※経験者のみ	ジュニアビート運動教室（低学年）【新】16:40～17:40
NEW ヨーガ【Natuki】18:50～19:50	ジュニアビート運動教室（高学年）【新】17:50～18:50
NEW ヨーガストレッチ45【Natuki】20:00～20:45	美容骨盤エクササイズ【土屋】19:05～20:05