

2025年度第1期（2025年4月～6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

■ 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 ■

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：https://ota.esforta.jp/

定期コース（大人）

NO	曜日	コース名	担当	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	9:30	60分	11,880円(税込)	体育室1	4/7	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30			
2		かんたんストリートダンス		天野(俊)															
3		タップダンス	福島	13:15															
4		美容骨盤ケア		14:30															
5		ヨガ（基礎）	Natuki	9:30															
6		リフレッシュヨガ		10:45															
7		ヨガ（初中級）	岡田	12:00															
8		ピラティス		13:15															
9		かんたんピラティス	toco	18:30															
10		骨盤エクササイズ		19:40															
11	火	やさしいヨガ	Tetsuya	9:30	60分	11,880円(税込)	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24			
12		ヨガ		10:45															
13		はじめてのピラティス	平出	12:00															
14		姿勢改善ピラティス	石井	13:30															
15		かんたんバレエ		14:50															
16		はじめてのフラメンコ	東	18:45															
17		カキラ・ザ・エアロ（膝痛・腰痛改善運動）	佐藤	19:55															
18		サーロス(発汗脂肪燃焼エクササイズ)	濃（リン）	9:30															
19		フラダンス	加藤	10:45															
20		アロマヨガ		12:00															
21	やさしいヨガ	尾代	13:15																
22	ボールヨーガストレッチ		14:50																
23	はじめてのウォーカリズム	張	16:10																
24	はじめてのハーモニズム		18:40																
25	アロマヨガ	小野	19:50																
26	ほくしヨガ		9:30																
27	水	ヨガ	Tetsuya	9:30	60分	11,880円(税込)	体育室1	4/2	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11	6/18			
28		ベリーダンス		榎井															
29		骨盤エクササイズ	toco	12:15															
30		やさしいヨガ		13:25															
31		やさしいラテンジャズダンス	向井	14:40															
32		ストライクボクシング	BRAFT	18:50															
33		肩腰らくらくボールストレッチ	広島	12:00															
34		かんたんエアロ&筋トレ		13:15															
35		歪み改善	森田	14:30															
36		ピラティス	佐賀	19:50															
37	健康麻雀教室(初級・午前の部)	内山えみ	10:00	120分	13,200円(税込)	会議室	4/2	4/16	5/7	5/28	6/18								
38			健康麻雀教室(初級・午後の部)																13:00
39	木	やさしいヨガ	尾代	12:00	60分	14,520円(税込)	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
40		らくらく健康いすヨガ		13:15															
41		かんたんバレエ	石井	14:30															
42		HIPHOP	伊藤	19:30															
43		いきいき健康体操	佐賀	9:30															
44		はじめてのラテンダンス	向井	12:00															
45		太極拳	服部	13:20															
46		気功		14:40															
47	やさしいヨガ	天野(正)	19:50																
48	金	ピラティス	佐賀	9:30	60分	10,560円(税込)	体育室1	4/4	4/18	5/2	5/9	5/23	5/30	6/13	6/27				
49		脂肪燃焼エクササイズ		10:50															
50		ベリーダンス	Mai	12:10															
51		かんたんHIPHOP	飯島	13:20															
52		ヨガ	Natuki	18:50															
53		ほくしヨガ	MAHINA	9:20															
54		ヨガ		10:30															
55		太極拳(基礎)	服部	11:40															
56		太極拳(応用)		13:00															
57		アロマヨガ	井口	14:20															
58	美容骨盤エクササイズ	土屋	19:05																
59																			

テニススクール 担当：コスモテニスカレッジ

NO	曜日	コース名	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			
103	火	大人（初級）	高校生以上	9:30	80分	19,980円(税込)	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24						
104				11:10																		
105				13:00																		
106		大人（初中級）		9:30																		
107				11:10																		
108		シニア		60歳以上																14:50	50分	16,380円(税込)
109		ジュニア(低学年)		小学1～3年生																16:10	50分	14,580円(税込)
110	ジュニア(高学年)	小学4～6年生	17:30	50分	15,030円(税込)																	
111	木	大人（初級）	高校生以上	9:30	80分	22,200円(税込)	メインアリーナ	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26					
112				11:10																		
113				13:00																		
114		大人（初中級）		9:30																		
115				11:10																		
116		シニア		60歳以上															14:50	50分	18,200円(税込)	
117		ジュニア(低学年)		小学1～3年生															16:10	50分	16,200円(税込)	
118		ジュニア(高学年)		小学4～6年生															17:30	50分	16,700円(税込)	
119		大人（初中級）		高校生以上															19:30	80分	22,200円(税込)	

2025年度第1期（2025年4月～6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

■ 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 ■

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：https://ota.esforta.jp/

定期コース（親子・子ども）

NO	曜日	コース名	担当	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	
60	月	キッズ空手50	益田	16:30	50分	11,880円(税込)	体育室1	4/7	4/21	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30				
61		ジュニア空手		17:30	60分															
62		ジュニア空手（中級）		18:40	60分															
63		★キッズダンス50		15:45	50分															
64	★ジュニアダンス	16:50	60分		体育室2															
65	火	キッズ体操アカデミー	半田	16:10	60分	11,880円(税込)	体育室1	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24				
66		ジュニアトリッキング	Reiji	17:30	60分															
67		★キッズHIPHOP50	酒井	16:10	50分															
68		★ジュニアHIPHOP（基礎）		17:20	60分															
69	水	★ジュニアストリートダンス（入門）	HIDE	16:20	60分	11,880円(税込)	体育室1	4/2	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11	6/18				
70		★ジュニアストリートダンス（初級）		17:30	60分															
71		親子フィットリトミック	渡邊	9:30	60分															
72		ベビー体操&ママボディケア		10:45	60分															
73		★キッズチアダンス50	USA JAPAN 公認講師	16:00	50分															
74		★ジュニアチアダンス（ベーシック）		17:10	60分															
75	★ジュニアチアダンス（アドバンス） （経験者のみ）	18:30		60分																
76	木	よちよち親子体操	JKFA公認講師	9:30	60分	14,520円(税込)	体育室1	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
77		わんぱく親子体操		10:45	60分															
78		キッズビート体操50	黄木	15:45	50分															
79		ジュニアビート運動教室（低学年）		16:50	60分															
80		ジュニアビート運動教室（高学年）		18:10	60分															
81		★キッズチアダンス50	USA JAPAN 公認講師	16:00	50分															
82	★ジュニアチアダンス（ベーシック）	17:10		60分																
83	金	キッズバレエ50	林	15:00	50分	10,560円(税込)	体育室1	4/4	4/18	5/2	5/9	5/23	5/30	6/13	6/27					
84		ジュニアバレエ（初級）		16:10	60分															
85		ジュニアバレエ（中級） （経験者のみ）		17:30	60分															
86		キッズビート体操50	新	15:40	50分															
87		ジュニアビート運動教室（低学年）		16:40	60分															
88		ジュニアビート運動教室（高学年）		17:50	60分															

定期コース（フットサルスクール）

NO	曜日	コース名	担当	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
89	火	★ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	14,580円(税込)	メイン アリーナ	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24			
90		★ミドル		16:45	90分	19,980円(税込)													
91		★アッパー		18:30	90分														
92	木	★ビギナー	すみだ	15:30	60分	16,200円(税込)	アリーナ	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
93		★ミドル		16:45	90分	22,200円(税込)													
94		★アッパー		18:30	90分														

定期コース（バスケットボールスクール）

NO	曜日	コース名	担当	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
95	火	★ビギナー	東京羽田 ウィッキーズ	15:30	60分	18,180円(税込)	サブ アリーナ	4/1	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24			
96		★ミドル		16:40	70分														
97		★アッパー		18:00	70分														
98		★プレユース（経験者のみ）		19:30	90分														
99	木	★ビギナー	ウィッキーズ	15:30	60分	20,200円(税込)	アリーナ	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26		
100		★ミドル		16:40	70分														
101		★アッパー		18:00	70分														
102		★プレユース（経験者のみ）		19:30	90分														

【対象年齢】開催期間中（1月～3月）に、対象年齢に達していればご参加頂けます。

★がついているクラスは、ウェアの購入が必要です。

＜親子教室＞

【リトミック】 ----- 親子フィットリトミック：12ヶ月～2歳未満【体操系】 --- ベビー体操&ママボディケア：3ヶ月～1歳未満、よちよち親子体操：12ヶ月～2歳未満、わんぱく親子体操：2歳～3歳

＜一般・子ども教室＞

【全般】 ----- キッズクラス：4歳～小学1年生、ジュニアクラス：小学生、一般クラス：高校生以上

【ストリートダンス】 ----- ジュニアストリートダンス(入門)：小学1年～3年生、ジュニアストリートダンス(初級)：小学生

【バレエ】 ----- キッズバレエ50：4歳～年長、ジュニアバレエ<初級>：小学生の初心者、ジュニアバレエ<中級>：小学4年～中学3年生の経験者

【空手】 ----- キッズ空手50：4歳～小学1年生、ジュニア空手：小学生、ジュニア空手<中級>：小学1年～中学3年生

【チアダンス】 ----- キッズチアダンス50：4歳～小学1年生、ジュニアチアダンス(ベーシック)：小学生、ジュニアチアダンス(アドバンス)：小学4年～中学3年生の経験者

【体操】 ----- キッズビート体操50：3歳6ヶ月～年長、ジュニアビート運動教室(低学年)：小学1年～小学4年生、(高学年)：小学3年～中学3年生、キッズ体操アカデミー：5歳～小学3年生

【テニス】 ----- 低学年：小学1年～3年生、高学年：小学4年～6年生、一般：高校生以上、シニア：60歳以上

【フットサル】 ----- ビギナー：4歳～小学2年生、ミドル：小学2年～4年生、アッパー：小学4年～6年生

【バスケットボール】 ----- ビギナー：4歳～小学2年生、ミドル：小学2年～6年生、アッパー：小学4年～中学3年生、プレユース：中学・高校生の経験者

【定期コース体験について】

定期コース体験料金(1回あたり)

定期コースでは体験を行っております。開催中の期の途中からでも正式申込みいただけます。体験当日に正式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。どのクラスに入ろうか迷っていらっしゃる方、どんなクラス内容が知りたい方は、ぜひ一度体験していただき、ご検討ください。
・満員クラスは体験をお断りする場合がございます。ご了承ください。
・定期型教室の体験は、「お一人様1教室1回まで」とさせていただきます。

【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致します。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。
・お得な回数券がございます。受付までお問い合わせください。

◆テニス	【大人】	2,720円(税込)
	【シニア】	2,320円(税込)
	【低学年】	2,120円(税込)
	【高学年】	2,170円(税込)
◆フットサル	【ビギナー】	2,120円(税込)
	【ミドル・アッパー】	2,720円(税込)
◆バスケットボール	【ビギナー・ミドル・アッパー】	2,520円(税込)
	【プレユース】	3,220円(税込)
◆健康麻雀教室（初級・午前の部）（初級・午後の部）		3,140円(税込)
◆上記以外の定期コースクラス		1,820円(税込)

当日参加（都度払い）コース

NO	曜日	コース名	担当	開始	時間	料金	場所	日程											
1	水	マーシャルワークアウト45	BRAFT	20:10	45分	1,320円(税込)/回	体育室1	4/2	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/28	6/11	6/18			
2	木	アロマストレッチ45	佐賀	10:45			体育室2	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/19	6/26	
3	金	ヨーガストレッチ45	Natuki	20:00			体育室1	4/4	4/18	5/2	5/9	5/23	5/30	6/13	6/27				