

2024年度第4期（2025年1月～3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	13,200円(税込)	体育室1	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31															
2		かんたんストリートダンス		天野(俊)																10:45												
3		タップダンス	福島	12:00																												
4		【NEW】美容骨盤ケア		Natuki																13:15												
5		【NEW】ヨーガ（基礎）	宮澤	14:30																												
6		リフレッシュヨーガ		9:30																												
7		ほくしヨーガ	岡田	10:45																												
8		ピラティス		12:00																												
9		かんたんピラティス	加藤	13:15																												
10		【NEW】フラダンス		14:30																												
11		骨盤エクササイズ	toco	18:30																												
12		やさしいヨーガ		19:40																												
13	火	【NEW】フラダンス	加藤	9:30	60分	14,520円(税込)	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25														
14		【NEW】はじめてのピラティス	平出	10:45		13,200円(税込)																										
15		【NEW】姿勢改善ピラティス	石井	12:00																												
16		かんたんバレエ		13:30																												
17		はじめてのフラメンコ	東	14:50																												
18		【NEW】カキラ・ザ・エアロ（膝痛・腰痛改善運動）	佐藤	18:45																												
19		【NEW】サーロス(発汗脂肪燃焼エクササイズ)	粟(リン)	19:55																												
20		ヨーガ	Tetsuya	9:30		14,520円(税込)													体育室2	1/21												
21		アロマヨーガ	尾代	10:45																												
22		やさしいヨーガ		12:00																												
23		【NEW】ボールヨーガストレッチ	張	13:15																												
24		はじめてのウォーカリズム		14:50																												
25		【NEW】はじめてのハーモニズム	小野	16:10																												
26		アロマヨーガ		18:40																												
27		【NEW】ほくしヨーガ	19:50																													
28	水	ヨーガ	Tetsuya	9:30	60分		11,880円(税込)	体育室1	1/8	1/15	1/22	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19															
29		ベリーダンス	榎井	10:45																												
30		骨盤エクササイズ	toco	12:15																												
31		やさしいヨーガ		13:25																												
32		【NEW】はじめてのラテンダンス	向井	14:40																												
33		ストライクボクシング	BRAFT	18:50																												
34		【NEW】肩腰らくらくボールストレッチ	広島	12:00																												
35		かんたんエアロ&筋トレ		13:15																												
36		歪み改善	森田	14:30																												
37		ピラティス	佐賀	19:50																												
38		【NEW】健康麻雀教室(初級・午前の部)	内山えみ	10:00		120分	15,840円(税込)												会議室	1/15		1/22	2/19	2/26	3/5	3/19						
39		【NEW】健康麻雀教室(初級・午後の部)		13:00																												
40	木	やさしいヨーガ	尾代	12:00	60分	10,560円(税込)	体育室1	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27																	
41		アロマヨーガ		13:15																												
42		【NEW】かんたんバレエ	石井	14:30																												
43		HIPHOP	伊藤	19:30																												
44		いきいき健康体操	佐賀	9:30		10,560円(税込)												体育室2	1/16													
45		【NEW】はじめてのラテンダンス	向井	12:00																												
46		太極拳	服部	13:20																												
47		気功		14:40																												
48		やさしいヨーガ	天野(正)	19:50																												
49		金	ピラティス	佐賀																9:30	60分	9,240円(税込)	体育室1	1/24	1/31	2/14	3/7	3/14	3/21	3/28		
50			【NEW】脂肪燃焼エクササイズ																	10:50												
51			ベリーダンス	関東																12:10												
52	【NEW】かんたんHIPHOP		飯島	13:20																												
53	【NEW】ヨーガ		Natuki	18:50																												
54	【NEW】ほくしヨーガ		MAHINA	9:20																												
55	【NEW】ヨーガ			10:30																												
56	太極拳(基礎)		服部	11:40																												
57	太極拳(応用)			13:00																												
58	アロマヨーガ		井口	14:20																												
59	美容骨盤エクササイズ		土屋	19:05																												

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	24,420円(税込)	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
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	20,020円(税込)
109		ジュニア(低学年)		小学1～3年生															16:10	50分	17,820円(税込)
110	ジュニア(高学年)	小学4～6年生	17:30	50分	18,370円(税込)																
111	木	大人（初級）	高校生以上	9:30	80分	17,760円(税込)	メインアリーナ	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27						
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	14,560円(税込)	
117		ジュニア(低学年)		小学1～3年生														16:10	50分	12,960円(税込)	
118		ジュニア(高学年)		小学4～6年生														17:30	50分	13,360円(税込)	
119		【NEW】大人（初中級）		高校生以上														19:30	80分	17,760円(税込)	

2024年度第4期（2025年1月～3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	13,200円(税込)	体育室1	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31			
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	【担当変更】キッズ体操アカデミー	半田	16:10	60分	14,520円(税込)	体育室1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
66		【担当変更】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	【担当変更】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	1/8	1/15	1/22	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				
70		【担当変更】ジュニアストリートダンス（初級）		17:30	60分															
71		【担当変更】親子フィットリミックス	渡邊	9:30	60分															
72		【NEW】ベビー体操&ママボディケア		10:45	60分															
73		【担当変更】キッズチアダンス50	USA JAPAN 公認講師	16:00	50分															
74		【担当変更】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） 【担当変更】（経験者のみ）		18:30	60分															
76		木	【担当変更】よちよち親子体操	JKFA公認講師	9:30															
77	【担当変更】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	【担当変更】キッズチアダンス50			16:00	50分															
82	【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	60分																
83	金	【担当変更】キッズバレエ50	林	15:00	50分	9,240円(税込)	体育室1	1/24	1/31	2/14	3/7	3/14	3/21	3/28						
84		【担当変更】ジュニアバレエ（初級）		16:10	60分															
85		ジュニアバレエ（中級） 【担当変更】（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	ピギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	17,820円(税込)	メイン アリーナ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
90		ミドル		16:45	90分	24,420円(税込)														
91		アッパー		18:30	90分															
92	木	ピギナー	新	15:30	60分	12,960円(税込)	体育室2	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27					
93		ミドル		16:45	90分	17,760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	ピギナー	東京羽田 ウィッキーズ	15:30	60分	22,220円(税込)	サブ アリーナ	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
96		ミドル		16:40	70分															
97		アッパー		18:00	70分															
98	木	【NEW】プレユース（経験者のみ）	東京羽田 ウィッキーズ	19:30	90分	29,920円(税込)	サブ アリーナ	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27					
99		ピギナー		15:30	60分	16,160円(税込)														
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	21,760円(税込)														

【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。

＜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】 ----- ピギナー：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】 ----- ピギナー：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。

定期コース体験料金(1回あたり)

◆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	【ピギナー】	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	【ピギナー・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	1/8	1/15	1/22	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19				
2	木	アロマストレッチ45	佐賀	10:45			体育室2	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27					
3	金	ヨーガストレッチ45	Natuki	20:00			体育室1	1/24	1/31	2/14	3/7	3/14	3/21	3/28						