

# 2024年度第4期（2025年1月～3月分）大田区総合体育館 定期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 ■

## 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		10:45																																																								
3		タップダンス	天野(俊)	12:00																																																								
4		美容骨盤ケア		13:15																																																								
5		【NEW】 ヨーガ（基礎）	福島	14:30																																																								
6		【NEW】 リフレッシュヨーガ		Natuki																9:30																																								
7		ほくしヨーガ	宮澤	10:45																																																								
8		ピラティス	岡田	12:00																																																								
9		かんたんピラティス		13:15																																																								
10		フラダンス		加藤		14:30																																																						
11		【NEW】 骨盤エクササイズ	toco	18:30		60分	11,880円(税込)													体育室2																																								
12		やさしいヨーガ		19:40																																																								
13	フラダンス	加藤	9:30	14,520円(税込)	60分			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		12:00																																																									
16	【NEW】 かんたんバレエ	石井	13:30																																																									
17	はじめてのフラメンコ	東	14:50																																																									
18	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)	凜（リン）	19:55																																																									
20	【NEW】 ヨーガ	Tetsuya	9:30																																																									
21	アロマヨーガ	尾代	10:45																																																									
22	やさしいヨーガ		12:00																																																									
23	ボールヨーガストレッチ		13:15																																																									
24	【NEW】 はじめてのヴォーカリズム	張	14:50	60分		14,520円(税込)	体育室2																																																					
25	はじめてのハーモニズム		16:10																																																									
26	【NEW】 アロマヨーガ	小野	18:40																																																									
27	ほくしヨーガ		19:50																																																									
28	【NEW】 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	桜井	10:45																																																									
30	骨盤エクササイズ	toco	12:15																																	10,560円(税込)																								
31	やさしいヨーガ		13:25																																																									
32	はじめてのラテンダンス	向井	14:40																																																									
33	【NEW】 ストライクボクシング	BRAFT	18:50																																																									
34	肩腰らくらくボールストレッチ	広島	12:00					60分																												11,880円(税込)	体育室2							3/5																
35	【NEW】 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	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	【NEW】 やさしいヨーガ	尾代	12:00		60分				10,560円(税込)	体育室1	1/16																																																	
41	アロマヨーガ		13:15																																																									
42	かんたんバレエ		石井																																14:30																									
43	【NEW】 HIPHOP	伊藤	19:30																																9,240円(税込)																									
44	いきいき健康体操	佐賀	9:30			10,560円(税込)																													体育室2	1/16														1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27				
45	はじめてのラテンダンス	向井	12:00																																																									
46	【NEW】 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	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	脂肪燃焼エクササイズ		10:50																																																									
51	【NEW】 ベリーダンス	関東	12:10																																																									
52	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	【NEW】 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)	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						
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	15,540円(税込)	メインアリーナ	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13										
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	12,740円(税込)
117				ジュニア(低学年)																	小学1～3年生	16:10	50分	11,340円(税込)
118	ジュニア(高学年)	小学4～6年生	17:30	50分	19,800円(税込)																			
119	大人（初中級）	高校生以上	19:30	80分	15,540円(税込)																			

# 2024年度第4期（2025年1月～3月分）大田区総合体育館 定期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 ■

## 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																	
65	火	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		【担当変更】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	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	渡邊	9:30	60分															
72		【担当変更】ベビー体操&ママボディケア		10:45	60分															
73		【NEW】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	【担当変更】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	【担当変更】よちよち親子体操	JKFA公認講師	9:30	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					
77		【担当変更】わんぱく親子体操		10:45	60分															
78		【担当変更】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	【担当変更】ジュニアチアダンス（ベーシック）	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		【担当変更】ジュニアバレエ（中級） （経験者のみ）		17:30	60分															
86		【担当変更】キッズビート体操50		15:40	50分															
87	ジュニアビート運動教室（低学年）	新	16:40	60分	体育室2															
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	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																
92	木	ビギナー	フウガドール すみだ	15:30	60分	12,960円(税込)	メイン アリーナ	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/13						
93		ミドル		16:45	90分	17,760円(税込)														
94		アッパー		18:30																

## 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	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																
98	木	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						
99		【NEW】ビギナー		15:30	60分	14,140円(税込)														
100		ミドル		16:40	70分															
101		アッパー		18:00																
102	プレユース（経験者のみ）	19:30	90分	19,040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)

ご不明点等ございましたら、何なりとお問い合わせください。

〒144-0031 東京都大田区東蒲田1-11-1

大田区総合体育館

TEL：03-5480-6688 ホームページ：<https://ota.esforta.jp/>

# 大田区総合体育館 定期スポーツ教室【内容】

ジャンル	教室名	内容	くつ
調整・機能改善	いきいき健康エクササイズ	ストレッチや簡単なダンスを取り入れながら身体の調子を整えていきます。	要
	いきいき健康体操	歩行・ストレッチ・軽い筋トレで健康で快適な身体づくりのお手伝いをいたします。	要
	ヨーガ	呼吸・ポーズ・瞑想を行うクラスです。身体の内外に様々な効果が期待できます。	不要
	リフレッシュヨーガ	自律神経が整えられることで身体が目覚め、集中力アップやお仕事などの効率化が期待できます。1日のはじめに最適です。	不要
	やさしいヨーガ	未経験、体が硬い、運動に自信がない方でもヨーガを楽しめるクラスです。	不要
	アロマヨーガ	香りを楽しみながらヨーガを行い、心身安定と柔軟性向上が期待できます。	不要
	ほぐしヨーガ	ほぐしとストレッチポーズでリラックスをしながら、しなやかな身体作りを目指します。	不要
	ボールヨーガストレッチ	ボールストレッチを中心にヨーガの呼吸や姿勢を行い、体をほぐしていくクラスです。	不要
	ヨーガ（基礎）	ヨーガ初体験の方向けのクラス。基礎のポーズからしっかり覚えましょう。	不要
	ピラティス	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に矯正を行い、体幹強化が期待できます。	不要
	姿勢改善ピラティス	背骨を中心に動かしつつ、少し筋力アップを目指したい方にお勧めです！	不要
	かんたんピラティス	運動に自信がない方でもピラティスを楽しめるクラスです。	不要
	はじめてのピラティス	ピラティス初体験の方向けのクラス。体をほぐすことをメインにエクササイズしていきます。	不要
	骨盤エクササイズ	骨盤周りの筋肉を中心に、動きやすい身体を目指したトレーニングを行います。	不要
	美容骨盤ケア	骨盤周りの歪みや身体バランスを整え、美しい姿勢作りを目指します！	不要
	美容骨盤エクササイズ	骨盤を中心に全身の歪みを改善し、姿勢を美しく整えるエクササイズを行います。	不要
	歪み改善	凝り固まった筋肉をほぐし、ツボを刺激し心身のリラックス・調整が期待できます。	不要
	カキラ・ザ・エアロ（膝痛・腰痛改善運動）	懐かしい音楽で簡単ステップ！一緒に動いているだけで膝痛・腰痛の改善に期待できます。	要
	肩腰らくらくボールストレッチ	ストレッチボールを用いて固まった筋肉をほぐし姿勢や機能改善が期待できます。	不要
	はじめてのヴォーカリズム	発声を取り入れたエクササイズで骨盤、背骨の歪みを整え、骨盤周りの弱くなった筋肉をトレーニングします。	要
はじめてのハーモニズム	スタンダードな名曲などを歌います！誰でも気軽に歌えるコーラスレッスンです。	要	
太極拳	ゆったりとした円運動で気血の流れを促し、身体の不調の改善が期待できます。	要	
気功	「気」によって自己免疫力や調整力を高め、健康レベルの向上が期待できます。	不要	
太極拳（基礎）	ゆったりとした円運動で気血の流れを促し、身体の不調改善に期待できます。	要	
太極拳（応用）	経験者向けクラス。基礎の動きを組み合わせ、様々な動作を行います。自己免疫力の向上に期待出来ます。	要	

ジャンル	教室名	内容	くつ
ダンス	かんたんストリートダンス	ビートに乗りながらダンスステップを楽しめます。初めての方にもおすすめです。	要
	タップダンス	華麗なショーダンスとして有名なタップダンスをスポーツ感覚で楽しみましょう。	要
	フラダンス	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しめます。	不要
	かんたんバレエ	バレエの基礎トレーニングを取り入れて、美しい姿勢を目指すクラスです。	要
	はじめてのフラメンコ	情熱的な音楽にのって全身でリズムを奏でる初心者向けダンスクラスです。	要
	ベリーダンス	腹筋や骨盤を使ってお腹まわりをシェイプアップすると同時に、体幹を鍛えることで腰痛予防や姿勢改善に期待ができます。	不要
	HIP HOP	ノリの良い音楽とリズムで、基礎から楽しくヒップホップを踊りましょう。	要
かんたんHIP HOP	初めてダンスを習う方大歓迎！基礎から楽しくヒップホップを踊りましょう！	要	
はじめてのラテンダンス	はじめてダンスを習う方も大歓迎！音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	要	

ジャンル	教室名	内容	くつ
親子	ベビー体操&ママボディケア	親子で身体を動かしながら楽しめるクラスです。ママだけでも参加できます！	要
	親子フィットリミックス	音楽に合わせて体を動かしながら言葉への興味を引出し、パパ・ママは有酸素運動で元気に。	要
	よちよち親子体操	就園前に身につけたいリズム感・運動全般を遊びを通して楽しく指導します。	要
	わんぱく親子体操	親子で楽しむキッドピクスで協調性・リズム感を養います。ママの運動不足解消にも。	要

ジャンル	教室名	内容	くつ
キッズ・ジュニア	キッズ空手50	空手の基礎を学び、心の鍛錬・礼節を身につけ、心の成長を促します。	不要
	ジュニア空手	心身の鍛錬・礼節の学びに加え、空手の技の精度の向上を目指します。	不要
	ジュニア空手（中級）	経験者におすすめ。更なる心身の鍛錬、空手の技の精度向上を目指します。	不要
	キッズダンス50	お子様に必要な五感刺激を取り入れたプログラムで体の使い方とリズム感の習得を目指します。	要
	ジュニアダンス	体を動かす楽しさを伝え、ステップ・振り付けを毎回組み立ててかっこいいダンスに挑戦します。	要
	キッズ体操アカデミー	運動能力が著しく発達する時期に合った体の動かし方や、様々な動作を行います。	要
	ジュニアトリッキング	今話題の次世代武術スポーツ「トリッキング」で、かっこよく身体能力の向上を目指します。	要
	キッズHIPHOP50	音楽にのせて身体をうごかすことを楽しみます。楽しく足踏みなどから始め、ステップ等を覚えていきます。	要
	ジュニアHIPHOP（基礎）	ダンスの基礎を学びたい方におすすめ。基礎のダウンとアップ取りからゆっくり覚えていきます。	要
	ジュニアストリートダンス（入門）	ダンスが初めてのお子様におすすめ。リズム感を養いながら、かっこよく踊れるように導きます。	要
	ジュニアストリートダンス（基礎）	ダンスの基礎を学びたい方におすすめ。基礎のダウンとアップ取りからゆっくり覚えていきます。	要
	キッズチアダンス50	基本の動きを少しずつ覚えながら、3カ月で1曲踊れるようになります。	要
	ジュニアチアダンス（ベーシック）	未経験者向けクラスです。声を出したりフォーメーションを組んだり楽しくチーム作りをしていきます。	要
	ジュニアチアダンス（アドバンス）	経験者向けのクラスです。ベーシッククラスよりさらに難易度が高い技に挑戦し、レベルアップしていきます。	要
	キッズビート体操50	曲に合わせて前転など体操の要素も取り入れ、リズムカルな動作を行います。	要
	ジュニアビート運動教室（低学年）	音楽と様々な動作・運動を融合させて、遊びながら運動習慣を身に付けていきます。	要
ジュニアビート運動教室（高学年）	運動神経を高める為の動作を通じ、体力、柔軟性強化を目指します。	要	
キッズバレエ50	楽しく体を動かし、柔軟性の向上を図ります。姿勢の改善にもつながります。	要	
ジュニアバレエ（初級）	未経験者向けクラス。基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。優雅に踊りましょう。	要	
ジュニアバレエ（中級）	経験者向けクラス。基礎体力作りと豊かな表現力が身につきます。未経験の方は参加いただけません。	要	

ジャンル	教室名	内容	くつ
アクトエイブ	ストライクボクシング	音楽に合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズ。ミットにパンチが打て、ストレス発散が期待できます。	要
	脂肪燃焼エクササイズ	初級者向け有酸素運動のクラスです！無理なく身体を動かせます！	要
	かんたんエアロ&筋トレ	初心者向けのエアロピクス（有酸素運動）と筋トレ（筋コンディショニング）を組み合わせたクラスです。	要
	サーロス（発汗脂肪燃焼エクササイズ）	武道や日本舞踊の様に美しく！筋肉と細胞に刺激を与え、脂肪燃焼に期待できます。	要

ジャンル	教室名	内容	くつ
その他	テニススクール	小学生からシニアまで、幅広くご参加いただける初心者向けテニススクールです。インドアなのでいつでも快適です。	要
	フットサルスクール	Fリーグクラブ「フウゴードルすみだ」によるフットサル教室。フットサル及びサッカーの技術向上を目指します。	要
	バスケットスクール	大田区をホームに活躍している「東京羽田ヴィッキーズ」によるバスケットボール教室。バスケットボールの基礎技術と体力向上を目指します。	要
	健康麻雀教室（初級）	はじめての方大歓迎！脳トレを目的とした、どなたでも楽しめる麻雀教室です！	不要