



新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインはコチラ

大田区総合体育館の定期スポーツ教室など

▶**会場・問合せ先** 大田区総合体育館(〒144-0031東蒲田1-11-1)
☎5480-6688 FAX5703-1105 <http://www.ota.esforta.jp/>
詳細はお問い合わせいただくか、問合せ先HPをご覧ください。

◆定期スポーツ教室ワンコイン体験

教室番号・教室名	対象	日程	時間
月 ①かたんサルサ	高校生以上	2月28日	午後2時～3時
②フラダンス			午後3時～4時
火 ③親子フィット&ダンス	年少～年長	3月1日	午後4時～5時
④キッズHIP HOP50	4歳～小学1年生	3月9日	午後4時30分～5時20分
水 ⑤ほぐしヨガ	高校生以上		午前9時30分～10時30分
⑥ベビー&ママケアストレッチ	1.5か月～12か月	3月3日	正午～午後0時50分
木 ⑦よちよち親子体操	12か月～2歳未満		午前9時～10時
⑧カキラ(姿勢美容エクササイズ)	高校生以上	3月4日	午後3時～4時
金 ⑨はじめてエアロ			午前11時～正午
⑩STEP初級			午後0時30分～1時30分

▶**費用** 各500円
▶**定員** 先着各5名
▶**申込方法** 問合せ先へ電話か来所

◆3月の個人開放

▶**費用** 1利用区分(3時間)300円 ※バスケットボールは1時間30分で入れ替え
▶**定員** 種目ごとに異なります(先着順)
▶**申込方法** 問合せ先へ電話。利用日の前日午前9時から受け付け
※中学生以下は保護者同伴

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	3月9日(水)	○	○	○	○
卓球	3月16日(水)	○	○	○	○
バスケットボール	3月28日(月)	—	—	—	—



大森スポーツセンターの定期スポーツ教室

▶**会場・問合せ先** 大森スポーツセンター(〒143-0011大森本町2-2-5)
☎5763-1311 FAX5763-1314 <https://omori-sc.jp/>

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①ソフトエアロ	15歳以上	4月12日～6月21日の火曜	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		4月14日～6月23日の木曜	午後2時30分～3時30分
③シェイプアップエアロ		4月15日～6月24日の金曜	午前9時30分～10時30分
④らくらくステップエアロ		4月16日～6月18日の土曜	午後2時30分～3時30分
⑤ボクシングエクササイズ		4月17日～6月19日の日曜	
⑥ストレッチ&軽体操	60歳以上	4月11日～6月13日の月曜	午前9時30分～10時30分
⑦健康マット体操		4月12日～6月21日の火曜	午後2時30分～3時30分
⑧いきいき体操			
⑨さわやかリズム体操		4月13日～6月29日の水曜	午前9時30分～10時30分
⑩お気軽健康体操			午後2時30分～3時30分
⑪足腰元気体操	15歳以上	4月15日～6月24日の金曜	
⑫かたんヨガ		4月19日～6月14日の火曜	
⑬太極拳		4月20日～6月22日の水曜	午前9時30分～10時30分
⑭優雅なフラダンス		4月21日～6月16日の木曜	
⑮幼児体操(年少)	年少	4月20日～6月22日の水曜	午後3時～3時50分
⑯幼児体操(年中・年長)	年中・年長		午後4時～4時50分
⑰なかよし親子体操	歩行可能な1・2歳	4月18日～6月6日の月曜	午前10時30分～11時20分
⑱チャレンジ親子体操	2・3歳	4月21日～6月16日の木曜	

※休日、⑨⑩⑬⑮⑯⑱6月1日を除く

▶**費用** ①～⑪全10回5,000円⑫～⑭全8回4,000円(初回に一括払い)

⑮⑯全8回各1,000円⑰⑱全8回各600円(毎回当日払い)

▶**定員** 抽選で①⑥～⑧⑩～⑭各24名②～⑤⑨各20名⑮⑯各10名

⑰⑱各14組(保護者1人にお子さん1人)

▶**申込方法** 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1人1教室。3月5日消印有効

(公財)大田区スポーツ協会の催し

▶**問合せ先** (公財)大田区スポーツ協会
(〒143-0011大森本町2-2-5(大森スポーツセンター内))
☎5471-8787 FAX5471-8789 <https://www.sportsota.or.jp/>
詳細は問合せ先HPをご覧ください。

◆健康体操教室

教室名	日程	時間	会場	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ体操教室	4～6月の火曜(5月3日を除く)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	田園調布せせらぎ館	9,600円	各18名
2 かたんヨガせせらぎ	4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日(金)	午前9時30分～10時30分			
3 リフレッシュヨガせせらぎ		午前10時45分～11時45分			
4 はつらつ体操教室	4～6月の水曜(5月4日を除く)	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	多摩川台公園古墳展示室	9,600円	各18名
5 かたんヨガ多摩川台	4月7・21日、5月19日、6月2・16日(木)	午前9時30分～10時30分			
6 リフレッシュヨガ多摩川台		午前10時45分～11時45分		4,000円	各12名
7 かたんヨガ嶺町	4月1・15日、5月6・20日、6月3・17日(金)	午前9時30分～10時30分	嶺町集会所	4,800円	各25名
8 リフレッシュヨガ嶺町		午前10時45分～11時45分			
9 優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～	4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日(土)	①午前9時20分～10時20分 ②午前10時40分～11時40分	六郷地域力推進センター	3,000円	各30名
	4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日(水)	午前10時～11時			

▶**対象** 1～8 15歳以上 9 おおむね40歳以上の方

▶**申込方法** 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1 4 希望時間 9 希望時間・会場も明記)。問合せ先HPからも申し込み可。1～8 重複不可。1～8 3月11日 9 3月18日締め切り

◆区民ハイキング

▶**対象** 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴

▶**日程** 4月3日(日) ※雨天の場合は4月10日(日)

▶**集合時間・場所** 午前7時30分に区役所本庁舎正面入り口前

▶**コース** 陵南公園から多摩森林科学園方面(東京都八王子市)

▶**費用** 交通費・入園料などの実費

▶**定員** 先着100名

▶**申込方法** 大田区ワンダーフォーゲル協会・小山(〒144-0051西蒲田5-4-26)へはがき(記入例参照)か、問合せ先へ申込書(問合せ先で配布)を郵送かFAX。3月25日必着

◆障がい者スポーツ教室(12日制)

心身に障がいのある方が気軽に参加できるスポーツ教室です。みんなで楽しく体を動かすストリートダンスや体育館でできるニュースポーツを行います。

▶**対象** 区内在住の心身に障がいのある小学生以上の方

▶**日時** 4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日、9月14・28日、10月12・26日、11月9・30日(水)午後3時～4時30分(午後2時30分から受け付け)

▶**会場** 大森スポーツセンター(4～6月)、ゆいっつ(9～11月)

▶**定員** 抽選で50名

▶**申込方法** 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。性別、学校名、障がいの部位・級も明記)。問合せ先HPからも申し込み可。3月25日締め切り

◆スポーツバイク

バドミントン、姿勢体操(子ども向け)、カキラ体操(大人向け)、ボッチャ、卓球、インディアカ、ドッチビーなどが体験できます。

▶**対象** 小学生以上の方 ※小学1・2年生は保護者同伴

▶**日時** 4月17日(日)午前9時30分～午後3時45分(午前9時から受け付け)

▶**会場** 大森スポーツセンター

▶**定員** 先着100名

▶**申込方法** 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。学校名も明記)。問合せ先HPからも申し込み可。4月8日締め切り

※上履き、靴袋、昼食、飲み物、タオル、参加同意書(問合せ先HPから出力)を持参