



大田区総合体育館のスポーツ教室など

▶**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 <https://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

教室番号・教室名	対象	日程	時間
月	①キッズダンス50	2月27日、 3月13・20・27日	午後3時40分～4時30分
	②骨盤調整エクササイズ		午後6時30分～7時30分
火	③キッズ(体操)アカデミー	2月28日、3月7・ 14・28(④のみ)日	午後4時10分～5時10分
	④キッズHIPHOP50		午後4時10分～5時
水	⑤デトックスヨーガ	2月22日、 3月1・8(⑥のみ)・ 15・22日	午後2時50分～3時50分
	⑥ストライクボクシング		午後6時50分～7時50分
木	⑦ジュニアビート運動塾(低学年)	3月2・9・16・23・ 30日	午後4時50分～5時50分
	⑧ジュニアビート運動塾(高学年)		午後6時10分～7時10分
金	⑨バレトン	3月3・24・31日	午後2時20分～3時20分
	⑩マインドフルネスヨガ		午後6時50分～7時50分

▶**費用** 1,100円

▶**申込方法** 問合せ先へ来館

◆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 ※中学生以下の方は保護者同伴

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
卓球	3月8日(水)	○	○	○	○
バドミントン	3月15日(水)	○	○	○	○
バスケットボール	3月27日(月)	—	—	—	—

大森スポーツセンターの催し

▶**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>

◆定期スポーツ教室

教室番号・教室名	対象	日程	時間
①ソフトエアロ	15歳以上の方	4月11日～6月13日の火曜	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		4月13日～6月22日の木曜 (5月4日を除く)	午後2時30分～3時30分
③シェイプアップエアロ		4月14日～6月23日の金曜 (5月5日を除く)	午前9時30分～10時30分
④チャレンジステップ		4月15日～6月17日の土曜	
⑤ボクシングエクササイズ		4月9日～6月18日の日曜 (4月23日を除く)	
⑥ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	4月10日～6月19日の月曜 (4月24日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑦健康マット体操		4月11日～6月13日の火曜	
⑧いさいき体操		4月12日～6月28日の水曜 (5月3日、6月7日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑨さわやかリズム体操			
⑩お気軽健康体操			
⑪足腰元気体操		4月14日～6月23日の金曜 (5月5日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑫かんたんヨガ		4月18日～6月6日の火曜	午前9時30分～10時30分
⑬太極拳		4月19日～6月21日の水曜 (5月3日、6月7日を除く)	
⑭優雅なフラダンス		4月20日～6月15日の木曜 (5月4日を除く)	
⑮幼児体操(年少・年中)		3～5歳の方	4月19日～6月21日の水曜 (5月3日、6月7日を除く)
⑯幼児体操(年長)	5・6歳の方	4月19日～6月21日の水曜 (5月3日、6月7日を除く)	午後4時～4時50分
⑰ふれあい運動遊び	歩行可能な 1・2歳の方	4月17日～6月12日の月曜 (4月24日を除く)	午前9時30分～10時20分
⑱親子運動遊び	2・3歳の方		午前10時50分～11時40分

▶**費用** ①～⑪各全10回5,000円⑫～⑭各全8回4,000円(初回に一括払い)⑮⑯各全8回1,000円/回⑰⑱各全8回600円/回(毎回当日払い)

▶**定員** 抽選で①～⑭各24名⑮⑯各12名⑰⑱各14組(お子さん1名に保護者1名)

▶**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>

◆健康体操教室

教室番号・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教室	4～6月の火曜	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	10,400円	各18名
2 かんたんヨガせせらぎ	4月14・28日、 5月12・26日、 6月9・23日(金)	午前9時30分～10時30分		4,800円	20名
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	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 かんたんヨガ多摩川台	4月6・20日、 5月18日、 6月1・15日(木)	午前9時30分～10時30分		4,000円	12名
6 リフレッシュヨガ多摩川台		午前10時45分～11時45分			
7 かんたんヨガ嶺町	4月7・21日、 5月19日、 6月2・16日(金)	午前9時30分～10時30分	嶺町集会所	4,000円	30名
8 リフレッシュヨガ嶺町		午前10時45分～11時45分			

▶**対象** 15歳以上の方

▶**申込方法** 問合せ先HPから申し込み。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1・4希望時間も明記)も可。1人1教室。3月7日締め切り

◆健康体操教室

「優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～」(6日制)

日程	時間	会場	定員(抽選)
4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日出	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	各30名
4月12・26日、5月10・24日、6月14・28日(水)		大森スポーツセンター	各25名

▶**対象** おおむね40歳以上の方

▶**費用** 3,000円 ※初回に一括払い

▶**申込方法** 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間も明記)。問合せ先HPからも申し込み可。3月10日締め切り

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
ボウリング	4月9日(日)	平和島スターボウル
馬術	4月16日(日)	多摩川ガス橋緑地広場
合気道演武	4月23日(日)	南馬込文化センター
バレーボール(一般・9人制)	4月30日(日)、 5月6日(土)	大森スポーツセンター
ミニテニス(ダブルス)	5月3日(祝)	
陸上競技		大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場
ゲートボール	5月7日(日)	多摩川六郷橋緑地ゲートボール場
バスケットボール(一般・シニア)	5月8日(月)～ 6月23日(金)	大森スポーツセンター
民謡	5月14日(日)	アプリコ

申込先・期限など詳細は問合せ先HPをご覧ください

大田区スポーツ協会 検索

