

スポーツ健康都市宣言

おおた de スポーツ



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

教室名	対象	日程	時間(1時間)
月		2月26日、3月4・11・18・25日	はじめてのヨガ 午後1時30分から
			リフレッシュヨガ 午前9時25分から
火	高校生以上の方	2月27日、3月5・12・19・26日	ヴォーカリズム 午後2時50分から
水		2月21・28日、3月27日	骨盤エクササイズ 午後0時10分から
			デトックスヨガ 午後2時50分から
			親子で体操名人 2・3歳 午前9時20分から
			ポール&ストレッチ 高校生以上の方 午前11時50分から
木	生後12か月～2歳未満	2月22日、3月7・14・21・28日	よちよち親子体操 午前9時20分から
金	高校生以上の方	3月15・29日	ストリートダンス 午後2時20分から
			マインドフルネスヨガ 午後6時50分から

▶費用 1,600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18日(月)	○	○	○	
バスケットボール		—	—	—	○
バドミントン	3月25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9日～6月11日の火曜	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		4月11日～6月13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12日～6月21日の金曜(5月3日を除く)	午前9時30分～10時30分
④ストレッチ&軽体操	60歳以上の方	4月8日～6月17日の月曜(5月6日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑤健康マット体操			
⑥いきいき体操		4月9日～6月11日の火曜	午前9時30分～10時30分
⑦さわやかリズム体操		4月10日～6月19日の水曜(6月5日を除く)	
⑧お気軽健康体操		4月12日～6月21日の金曜(5月3日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑨足腰元気体操			
⑩かんたんヨガ	15歳以上の方	4月16日～6月4日の火曜	午前9時30分～10時30分
⑪太極拳		4月17日～6月12日の水曜(6月5日を除く)	
⑫優雅なフラダンス		4月18日～6月6日の木曜	
⑬幼児体操(年少・年中)	3～5歳	4月17日～6月12日の水曜(6月5日を除く)	午後3時～3時50分
⑭幼児体操(年長)	5・6歳		午後4時～4時50分
⑮ふれあい運動遊び	歩行可能な1・2歳	4月15日～6月17日の月曜(4月29日、5月6日を除く)	午前9時30分～10時20分
⑯親子運動遊び	2・3歳		午前10時50分～11時40分

▶費用 ①～⑨各全10回5,000円⑩～⑫各全8回4,000円(初回に一括払い)⑬⑭各全8回1,000円/回⑮⑯各全8回600円/回(毎回当日払い)

▶定員 抽選で①～⑫各24名⑬⑭各12名⑮⑯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「調布会場」「蒲田会場」

教室番号・教室名	日程	時間(1時間)	会場
1 さわやかシェイプアップ教室(13日制)	4～6月の火曜	①午前9時30分から ②午前10時45分から	田園調布せせらぎ館
2 かんたんヨガせせらぎ(6日制)	4～6月の第2・4金曜	午前9時30分から	
3 リフレッシュヨガせせらぎ(6日制)		午前10時45分から	
4 はつらつ体操教室(13日制)	4～6月の水曜	①午前9時30分から ②午前10時45分から	多摩川台公園古墳展示室
5 かんたんヨガ多摩川台(6日制)	4～6月の第1・3木曜	午前9時30分から	
6 リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)		午前10時45分から	
7 かんたんヨガ嶺町(5日制)	4～6月の第1・3金曜(5月3日を除く)	午前9時30分から	嶺町集会室
8 リフレッシュヨガ嶺町(5日制)		午前10時45分から	
9 蒲田ヨガ教室(10日制)	4～6月の月曜(4月1・29日、5月6日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	西蒲田三丁目複合施設
10 筋力アップ体操(12日制)	4～6月の火曜(4月2日を除く)	①午前9時20分から ②午前10時40分から	

▶対象 1～9 15歳以上の方 10 おおむね40歳以上の方

▶申込方法 電子申請。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1 4 9 10 希望時間も明記)も可。1人1教室。1～9 3月6日 10 3月15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(1時間)	会場	定員(抽選)
4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日(休)	①午前9時20分から ②午前10時40分から	大森スポーツセンター	各25名
4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日(出)		六郷地域力推進センター	各30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)。電子申請も可。3月15日締め切り

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
区民ハイキング	4月7日(日)	弘法山周辺(神奈川県秦野市)
合気道演武会	4月21日(日)	南馬込文化センター
ボウリング		平和島スターボウル
民謡		アプリコ
弓道		平和の森公園弓道場
バレーボール(一般・9人制)	4月28日(日)、5月5日(祝)	大森スポーツセンター
陸上競技	4月29日(祝)	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場(品川区八潮)
ゲートボール	5月1日(休)	大田スタジアム
バスケットボール(一般・シニア)	5月6日(休)～6月21日(金)	大森スポーツセンター



詳細はコチラ