

※詳細は問合せ先HPをご覧ください

大森スポーツセンターのスポーツ教室

会 問 大森スポーツセンター(〒143-0011 大森本町2-2-5)
TEL 5763-1311 FAX 5763-1314



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7日～6月16日の火曜(5月5日を除く)	午前9時30分～10時30分
2 筋トレ・で・スリム		4月9日～6月11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10日～6月12日の金曜	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6日～6月15日の月曜(5月4日を除く)	午後2時30分～3時30分
5 健康マット体操		4月7日～6月16日の火曜(5月5日を除く)	
6 いきいき体操		4月1日～6月17日の水曜(5月6日・6月3日を除く)	
7 さわやかリズム体操	15歳以上の方	4月10日～6月12日の金曜	午前9時30分～10時30分
8 お気軽健康体操		午後2時30分～3時30分	
9 足腰元気体操		4月14日～6月9日の火曜(5月5日を除く)	午前9時30分～10時30分
10 かんたんヨガ	15歳以上の方	4月8日～6月17日の水曜(4月29日・5月6日・6月3日を除く)	午前9時30分～10時30分
11 太極拳		4月16日～6月4日の木曜	
12 優雅なフラダンス		4月8日～6月17日の水曜(4月29日・5月6日・6月3日を除く)	
13 初めてのヒップホップ	小学1～3年生	4月13日～6月8日の月曜(5月4日を除く)	午前9時30分～10時20分
14 ふれあい運動遊び	歩行可能な1・2歳	4月10日～6月12日の金曜	午前10時40分～11時30分
15 親子運動遊び	2・3歳		

費 1～9 全10回5,000円 10～12 全8回4,000円※初回に一括払い 13 全8回1,000円/回 14 15 全8回各600円/回※当日払い 定 抽選で 1～12 各24名 13 20名 14 14組 15 16組(お子さん1名に保護者1名) 申 1～12 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名1教室 13～15 電子申請。3月5日消印有効

大田総合体育館のピックアップワンコイン体験

会 問 大田区総合体育館 TEL 5480-6688 FAX 5703-1105



曜日	教室名	対象	日程	時間(1時間)
月	リフレッシュエアロ ピラティス	高校生以上の方	3月2日	午前9時30分から 正午から
火	キッズHIPHOP50 ほぐしヨーガ	4歳～小学1年生	3月3日	午後4時10分から 午後7時50分から
水	ヨーガ かんたんエアロ&筋トレ	高校生以上の方	3月4日	午前9時30分から 午後1時15分から
木	いきいき健康体操 わんぱく親子体操	2・3歳	2月26日	午前9時30分から 午前10時45分から
金	ピラティス ジュニアバレエ(初級)	高校生以上の方	2月27日	午前9時30分から 午後4時10分から

費 500円 申 問合せ先へ電話か来館

(公財)大田区スポーツ協会の催し

問 (公財)大田区スポーツ協会 TEL 5748-5400 FAX 6410-6955



健康体操教室

教室名	日程	時間(1時間)	費用	定員(抽選)
1 さわやかシェイプアップ教室(12日制)	4～6月の火曜(5月5日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	9,600円	各18名
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	4,800円	20名
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(11日制)	4～6月の水曜(4月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	8,800円	各18名
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	4,800円	15名
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(6日制)	4～6月の第1・3金曜	午前9時30分から	3,000円	各40名
8 リフレッシュヨガ嶺町(6日制)		午前10時45分から		
9 リラックスヨガ蒲田教室(12日制)	4～6月の月曜(5月4日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	9,600円	各20名
10 フローヨガ蒲田教室(12日制)	4～6月の火曜(5月5日を除く)	①午前9時20分から ②午前10時40分から	6,000円	各20名
11 筋力アップ体操教室(12日制)			3,000円	各32名
12 優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ～カキラ～	①4月11・18日、5月9・23日、6月13・27日(土) ②4～6月の第2・4水曜			

対 おおむね40歳以上の方 会 1～3 田園調布せせらぎ館 4～6 多摩川台公園事務所 7 8 嶺町集会室 9～11 西蒲田三丁目複合施設 12 ①六郷地域力推進センター ②大森スポーツセンター 申 電子申請。問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。1 4 9～12は希望時間、12は会場も明記)も可。1名1教室。1～11 3月4日締め切り 12 3月13日締め切り

区民スポーツ大会

●種目=ソフトテニス(小学生・一般)、卓球(小・中・高校生)、卓球(一般)、区民ハイキング、ミニテニス、弓道、バスケットボール(一般)、バレーボール(一般9人制)、合気道演武

馬込文士の足跡を訪ねて散策会 「幕末・明治の偉人による大森山王開拓史」

大森駅開業150年に合わせ、都市交通網の発展に力を入れた井上馨の別宅跡の山王小学校前や大森駅などを訪ねます。



日 3月28日(土) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時
会 山王草堂記念館ほか 定 抽選で各15名 申 電子申請。問合せ先へ往復はがきかFAX(記入例参照)も可。3月13日必着※1通2名
問 龍子記念館(〒143-0024中央4-2-1)
TEL・FAX 3772-0680



休養村とうぶ バスツアー

詳細は問合せ先HPをご覧ください。

高遠コヒガンサクラと上田城千本桜ツアー

対 代表者が区内在住か在勤の方
日 4月12日(日)・13日(月) 費 28,800円
(小学生以下は26,800円)から
定 抽選で42名 申 3月4日締め切り



休養村とうぶ宿泊者からの宿泊税徴収のご案内

長野県の宿泊税導入に伴い、1人1泊あたり6,000円以上(税別、素泊まり)の宿泊者に対して、6月1日から200円の宿泊税を徴収します。

問 休養村とうぶ(長野県東御市和6733-1) TEL 0268-63-0261

問 地域力推進課区民施設担当 TEL 5744-1229 FAX 5744-1518