

大森スポーツセンターの催し

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



●トレーニングルーム体験会

ランニングマシンや筋力トレーニングマシンの使い方とトレーニング前後のストレッチなど、バランスよく体を動かすポイントをお伝えします。

対 15歳以上の方 日 6月17日(火) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時
費 各330円 定 先着各6名 申 問合先へ電話か来館。5月21日午前10時から受け付け

●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	7月1日～9月16日の火曜 (8月5・12日を除く)	午前9時30分～10時30分
②筋トレ・で・スリム		7月3日～9月18日の木曜 (8月7・14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		7月4日～9月12日の金曜 (8月15日を除く)	午前9時30分～10時30分
④ストレッチ&軽体操		7月7日～9月22日の月曜 (8月11日、9月15日を除く)	
⑤健康マット体操		7月1日～9月16日の火曜 (8月5・12日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑥いきいき体操	60歳以上の方	7月2日～9月17日の水曜 (8月6・13日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑦さわやかリズム体操		7月4日～9月12日の金曜 (8月15日を除く)	午後2時30分～3時30分
⑧お気軽健康体操		7月15日～9月16日の火曜 (8月5・12日を除く)	午前9時30分～10時30分
⑨足腰元気体操	15歳以上の方	7月16日～9月17日の水曜 (8月6・13日を除く)	
⑩かんたんヨガ		7月17日～9月18日の木曜 (8月7・14日を除く)	午後3時45分～4時45分
⑪太極拳		7月9日～9月17日の水曜 (7月16日、8月6日・13日を除く)	
⑫優雅なフラダンス	小学1～3年生	7月7日～9月22日の月曜 (7月21日、8月11日・18日、9月15日を除く)	午前9時30分～10時20分
⑬初めてのヒップホップ	歩行可能な1・2歳		午前10時40分～11時30分
⑭ふれあい運動遊び	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各全8回1,000円/回 ⑭⑮各全8回600円/回(毎回当日払い) 定 抽選で①～⑫各24名 ⑬20名 ⑭⑮各14組(お子さん1名に保護者1名) 申 問合先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1名1教室。6月5日消印有効

(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



●ラジオ体操指導者養成講習会(2日制)

全国ラジオ体操連盟公認の講習会で、2日間受講された方は、近隣地域を対象とした公認指導者資格「ラジオ体操指導員」を取得できます。(自己申請で認定料2,000円)

対 10歳以上でラジオ体操の普及活動に携わっている方
日 7月10日(木)・11日(金) 午後6時30分～8時

会 大田区総合体育館

申 当日会場へ

※室内用シューズ持参



講師 岡本美佳



●区民スポーツ大会

種目	日程	会場
ボッチャ	7月5日(土)	大田区総合体育館
武術太極拳	8月17日(日)	大森スポーツセンター
バトントワリング	8月24日(日)	大田区総合体育館
軟式野球	8月31日(日)～12月14日(日)	多摩川緑地野球場ほか
テニス(ダブルス)	9月6日(土)～11月9日(日)	本羽田公園庭球場ほか
水泳	9月7日(日)	平和島公園プール

●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～」

日程	時間(1時間)	会場	定員(抽選)
7～9月の第2・4水曜	①午前9時20分から	大森スポーツセンター	各32名
7～9月の第2・4土曜	②午前10時40分から	六郷地域力推進センター	各40名

対 おおむね40歳以上の方 費 各3,000円(初回に一括払い) 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望時間と会場も明記)。電子申請も可。6月13日締め切り

●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(13日制)	7～9月の火曜 (9月23日を除く)	①午前9時30分から ②午前10時45分から	10,400円	各18名
② かんたんヨガせせらぎ(6日制)	7～9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)	7～9月の水曜	午前10時45分から	10,400円	各18名
④ はつらつ体操教室(13日制)	7～9月の第1・3木曜	午前9時30分から	4,800円	15名
⑤ かんたんヨガ多摩川台(6日制)	7～9月の第1・3金曜	午前9時30分から	8,000円	20名
⑥ リフレッシュヨガ多摩川台(6日制)	7～9月の月曜 (7月21日・8月11日・9月15日を除く)	午前10時45分から	6,500円	各20名
⑦ かんたんヨガ嶺町(6日制)	7～9月の火曜 (9月23日を除く)	①午前9時20分から ②午前10時40分から		
⑧ リフレッシュヨガ嶺町(6日制)				
⑨ リラックスヨガ蒲田教室(10日制)				
⑩ フローヨガ蒲田教室(10日制)				
⑪ 筋力アップ体操教室(13日制)				

対 ①～⑩ 15歳以上の方 ⑪ 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 ⑦⑧ 嶺町集会室 ⑨～⑪ 西蒲田三丁目複合施設 申 電子申請。問合先へ電話かFAX(記入例参照。①④⑪は希望時間も明記)も可。1名1教室。6月4日締め切り

大田区総合体育館のスポーツ教室など

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



●定期スポーツ教室

	教室名	対象	日程	時間(1時間)
月	美容骨盤ケア	高校生以上の方	5月26日、6月9・16・23・30日	午後1時15分から
	ヨガ(初中級)			午前10時45分から
火	ジュニアトリッキング	小学生	5月27日、6月10・17・24日	午後5時30分から
	はじめてのヴォーカリズム			午後2時50分から
水	やさしいラテンジャズダンス	高校生以上の方	5月28日、6月11・18日	午後2時40分から
	かんたんエアロ&筋トレ			午後1時15分から
木	よちよち親子体操	1歳	5月22・29日、6月12・26日	午前9時30分から
	らくらく健康いすヨガ			午後1時15分から
金	脂肪燃焼エクササイズ	高校生以上の方	5月23・30日、6月13・27日	午前10時50分から
	ほぐしヨガ			午前9時20分から

申 問合先へ来館か電話