

第4期(1月~3月)スポーツコース体験随時募集

奥戸総合スポーツセンター 体育館、温水プール館、水元総合スポーツセンター 体育館で開講中!

各レッスン 1,000円/1回! ※金額の異なるレッスンもございます。
※定員に空きがあれば、引き続きスポーツコースに参加できます。
参加費は1回当たりの単価×残り回数分となります。

奥戸総合スポーツセンター 体育館のお勧めレッスン

大人向けコース

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes lessons like バレトニック, 楽しいキックボクシング, ZUMBA-月, etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes lessons like 奥戸 本格派空手教室(リトル), 奥戸 本格派空手教室(キッズ), etc.

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター 体育館 ☎(3691)7111

水元総合スポーツセンター 体育館のお勧めレッスン

大人向けコース

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes lessons like ストライクボクシング, アロマヨガ, はじめてのバレエ入門, etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes lessons like 水元 キッズビートダンスmix, 水元 リトルバレエ, etc.

<問合せ先> 水元総合スポーツセンター 体育館 ☎(3609)8182

4・5月分の施設抽選申し込みスケジュール

Table with columns: 取消申請の日程, 取消料の割合. Includes information about cancellation fees and application dates.

施設予約後ご利用者の都合による取り消しには、左表の取消料がかかりますので予めご承知ください。
多くの皆様に施設をご利用いただけるよう早めの手続きにご協力ください。

各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
申し込みは、パソコン、携帯電話(iモード、EZWeb、Yahoo!ケータイ)からアクセスするか、区内に設置の予約者端末で!

抽選申込み可能件数 1ヶ月につき5件まで
抽選申込み期間 2月1日から2月10日まで
抽選日 2月12日
抽選結果確認期間 2月16日から2月25日まで

Table with columns: 施設名, 対象. Lists facilities like 奥戸総合スポーツセンター 体育館 and their target groups.

当選しても確認(期間内に予約の確定)を行わなかった場合はキャンセル扱いとなります。

*キャンセルの手続きは、早めにお願いたします。
*プール施設、陸上競技場全面、エアライフル場、地区センターホールは、窓口のみの受付です。
*少年野球場の利用については奥戸総合スポーツセンター 体育館 ☎(3691)7111までお問い合わせください。

ドイツ生まれの新しいレッスンを体験してみませんか?

バルシューレ (「遊び」を科学したボール教室)

会場/奥戸総合スポーツセンターエイトホール

Table with columns: 日程, 対象・時間, 体験. Details about the lesson schedule and fees.

①投げる・捕る・蹴る・打つなどの「基礎動作」
②2つ以上の動作を同時に行う「協調運動」
③相手の動きを予測し対策を考える「戦略基礎」

<申込方法> お電話にて空き状況を確認のうえ、温水プール館受付にてお申し込みください。
<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

トレーニングルームで健康・体づくりをしよう!

高校生相当以上 300円/2時間以内
室内シューズ、動きやすい服装をご持参ください。

Complex block with illustrations of people exercising and text: スタッフ常駐 初心者も安心, 体脂肪を燃やそう!, カラダを引き締めよう!

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター 体育館 ☎(3691)7111
水元総合スポーツセンター 体育館 ☎(3609)8182

温水プールでシェイプアップしましょう!

高校生相当以上 300円/2時間以内
小・中学生 100円/2時間以内
未就学幼児(3才以上) 無料/2時間以内

Complex block with illustrations of people swimming and text: 水の4つの特性 健康づくりに最適. Lists benefits like 水圧で心肺強化, 浮力で疲労回復, etc.

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911
水元総合スポーツセンター 体育館 ☎(3609)8182

入学・入園・進級といっしょにスポーツでぐんと成長しましょう!

子供スポーツ教室(月4回・登録制) 6,048円!(税込)

Table with columns: 新体操教室, スポーツ教室, サッカー教室. Details about different sports classes and their schedules.

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター 体育館 ☎(3691)7111(サッカー教室)
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911(新体操教室・スポーツ教室)

大好評 子ども体育家庭教師

完全少人数制 体育指導
温水プール館【土、日 開催!】

Table with columns: 曜日, 種目, 対象. Lists activities like 基礎体力+かけっこ, 基礎体力+鉄棒, etc.

定員: 各回6人(先着順) 参加費: 各回2,160円(税込)
会場: 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2階・第2スタジオ
※開催日・定員状況・詳細等は下記までお問い合わせください。
※電話予約は出来ません。シーズンによって内容が変わります。

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911