

第3期(10月~12月)スポーツコース随時募集

各レッスン体験料 1,200円※/1回

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(1,100円※)×残り回数分となります。

※金額の異なるレッスンもございます。空き状況や金額については各施設へお問い合わせください。

大人向けコース

Table with columns: 施設, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists various sports courses like Badminton, ZUMBA, and Aerobic classes.

Table with columns: 施設, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists aquatic courses like Water Aerobic and Water Polo.

Table with columns: 施設, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists fitness courses like Pilates and Yoga.

子供向けコース

Table with columns: 施設, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists children's sports courses like Soccer and Basketball.

子どもスポーツスクール(月謝制)参加者募集

Table with columns: レッスン, 曜日・時間, クラス, レッスン料・会場・その他. Lists sports lessons for children with fees and locations.

※お手続きの際には始めの2か月分のレッスン料は現金にて受付でお支払いいただきます。※レッスン料は3か月目から口座振替(前月27日)となります。

※マスク着用でご参加いただけます。※都合により各月のレッスン回数を変更することがあります。

〈問合せ・申込先〉 奥戸総合スポーツセンター-体育館 03-3691-7111(チアダンス) 奥戸総合スポーツセンター-温水プール館 03-3695-9911(体育・新体操)

好評開催中! 奥戸総合スポーツセンター体育館 1DAYレッスン<<新レッスン導入>>のお知らせ

対象: 高校生相当以上 参加料: 1回850円(税込)

Table with columns: レッスン, 曜日, 時間, 定員, 靴の有無. Lists 1-day lesson topics like Pilates, Hip-hop, and Body Art.

※レッスン料は当日受付にてお支払いください。※レッスン開始20分前より受付開始します。開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。

〈問合せ〉 奥戸総合スポーツセンター-体育館 03-3691-7111

ここにこ親子体操参加者募集 温水プール館(2Fスタジオ)

Table with columns: レッスン名, 日程, 時間, 対象, 定員, 参加費(税込). Lists parent-child gymnastics sessions.

〈申込方法〉 >10月17日(月)より奥戸SC温水プール館フロントにて先着順受付。申込者(お子様)1名と保護者1名での参加となります。

〈問合せ先〉 奥戸総合スポーツセンター-温水プール館 03-3695-9911

1・2月分の施設抽選申込みスケジュール

Table with columns: 抽選申込可能件数, 抽選申込期間, 抽選日, 抽選結果確認期間. Lists application and selection dates for facilities.

奥戸総合スポーツセンター温水プール改修工事 工事延期のお知らせ

スポーツがっしが(7月号)に掲載した、奥戸総合スポーツセンター温水プール改修工事を以下のとおり延期いたします。

【変更前】令和4年11月から令和5年2月末まで 【変更後】令和5年2月から令和5年5月末まで(予定)

変更に伴って令和4年11月から令和5年1月までの利用は可能となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の程よろしく申し上げます。

広告(内容については広告主にお問い合わせください。)



山越写真館 03-5680-2020 東京都葛飾区西亀有3-5-12

第8回 ランニング教室

正しい走り方の指導と推奨コースを紹介します!! 走って汗をかいた後は、銭湯で汗を流しましょう!!

11月19日(土)※予備日: 11月26日(土) 午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始) ※小雨決行。中止の場合は予備日に実施します。

- ◎寿湯(東四つ木4-19-14) ◎館城秀雄氏《第9回がっしがふれあいRUNフェスタ2023ゲストランナー!》 ◎高校生以上〔2面欄外参照〕 ◎ランニングの基礎から実技指導まで ◎20人(応募者多数の場合は抽選) ◎銭湯入浴料: 大人500円



寿湯

葛飾区公共施設予約システムよりお申込みください。締切日から3日後以降に、予約システム上で、お申込みの結果の確認ができます。 ※予約システムがご利用いただけない場合は電話にてお問い合わせください。



公共施設予約システム

11月7日(月)必着 〔ランニング・ウォーキング教室〕係あて〔2面欄外参照〕

10・11月の休館日・施設休場のご案内 奥戸総合スポーツセンター-体育館 10月26日(水)、11月24日(木) 温水プール館 10月19日(水)、11月16日(水) 水元総合スポーツセンター-体育館 11月9日(水)