

# 第2期スポーツコース(7~9月)参加者募集!

### 応募はインターネットまたは往復ハガキで

応募締切	抽選日	抽選結果 web 確認 及びハガキ返信期間	当選者受付期間
5月31日(水)	6月1日(木)	6月3日(土)~9日(金)	大人6月10日(出)~19日(月) 小人6月6日(火)~19日(月)

●インターネットから **葛飾区公式 HP** ➡ **公共施設予約システム**

抽選結果確認期間に画面上にて当落をご確認ください。🔍マークは「コース」の検索番号です。

●往復ハガキから **5月31日(水)必着** 記入項目は下記参照

○子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。  
※子供向けコースは、①の利用登録者番号はごさいません。  
○往復ハガキは1コースごとに1人1枚必要となります。  
○親子コースは、親子それぞれの項目をご記入ください。  
○往復ハガキの①利用登録者番号は登録者のみご記入ください。  
○当落の結果通知が必要な方は、往復ハガキをご利用ください。  
○消せるボールペンの使用は、ご遠慮ください。  
☆当選した方は、**利用者登録カード**または**当選ハガキ**、**参加費**を持って、当選者受付期間内に申込み手続きをしてください。  
期間内に申込みがなかった場合、参加辞退とみなします。

(あて先) No 1~64 〒124-0022 奥戸7-17-1 奥戸総合スポーツセンター内 [第2期スポーツコース] 係  
No65~88 〒125-0054 高砂1-2-1 温水プール館内 [第2期スポーツコース] 係  
No89~114 〒125-0032 水元1-23-1 水元総合スポーツセンター内 [第2期スポーツコース] 係

### 奥戸総合スポーツセンター体育館 ※表示金額は全て税込です。

■大人向けコース トレーニングルーム・1Fスタジオ・会議室等 TEL03-3691-7111							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	1	楽しいバドミントン(初級)	Q106147	9:00~10:20	16人	16,500円/10回	
月	2	楽しいバドミントン(初・中級)	Q106148	10:30~11:50	16人	16,500円/10回	
月	3	脂肪燃焼エアロビクス(初・中級)・月	Q106149	9:45~10:45	40人	11,000円/10回	
月	4	かんたんピラティス	Q106150	9:45~10:45	15人	11,000円/10回	7/3
月	5	いきいき健康体操はつらつ・月	Q106151	14:15~15:15	50人	6,600円/10回	
月	6	ベーシックヨーガ・月	Q106152	16:45~17:45	20人	11,000円/10回	
月	7	シェイプ&リラクゼーション	Q106153	18:40~19:40	15人	11,000円/10回	
月	8	ZUMBA・月	Q106154	19:50~20:50	40人	11,000円/10回	
火	9	ヨーガ・火	Q106155	9:45~10:45	15人	13,200円/12回	
火	10	脂肪燃焼エアロビクス(初級)	Q106156	9:45~10:45	40人	13,200円/12回	
火	11	肩こり腰痛改善教室	Q106157	11:00~12:00	50人	7,920円/12回	
火	12	かんたん筋トレストレッチ	Q106158	12:15~13:15	50人	7,920円/12回	7/4
火	13	リフレッシュヨーガ	Q106159	13:30~14:30	50人	13,200円/12回	
火	14	ストレッチ&やさしいピラティス	Q106160	18:40~19:40	50人	13,200円/12回	
火	15	アロマヨーガ・火	Q106161	19:50~20:50	15人	13,200円/12回	
水	16	シェイプアップエクササイズ	Q106162	12:15~13:15	20人	11,000円/10回	
水	17	骨盤ヨーガ・水	Q106163	13:30~14:30	15人	11,000円/10回	
水	18	24式太極拳	Q106164	13:30~14:30	50人	11,000円/10回	7/5
水	19	ZUMBA・水	Q106165	15:15~16:15	40人	9,900円/9回	
水	20	ヨーガ・水	Q106166	18:30~19:30	15人	9,900円/9回	
水	21	マラソン教室 ※①	Q106167	19:00~20:30	20人	9,900円/9回	
木	22	フラダンス	Q106168	9:45~10:45	50人	12,100円/11回	
木	23	モーニングヨーガ	Q106169	9:45~10:45	15人	12,100円/11回	
木	24	ベルヴィスピラティス・木	Q106170	12:15~13:15	50人	11,000円/10回	
木	25	いきいき健康体操はつらつ・木	Q106171	14:00~15:00	50人	7,260円/11回	7/6
木	26	リラクゼーション	Q106172	18:30~19:30	15人	12,100円/11回	
木	27	HIPHOP	Q106173	18:30~19:30	40人	12,100円/11回	
木	28	K-POPダンス	Q106174	19:50~20:50	40人	12,100円/11回	
木	29	クラシックバレエ・木	Q106175	19:50~20:50	10人	12,100円/11回	
金	30	はじめてのエアロビクス	Q106176	9:45~10:45	40人	13,200円/12回	
金	31	BODYART Training	Q106177	11:00~12:00	15人	13,200円/12回	
金	32	脂肪燃焼エアロビクス(初・中級)・金	Q106178	12:30~13:30	40人	13,200円/12回	
金	33	いきいき健康体操ゆったり	Q106179	14:15~15:15	50人	7,920円/12回	7/7
土	34	骨盤ヨーガ・金	Q106180	14:30~15:30	15人	13,200円/12回	
土	35	Group Centergy 60 - 金	Q106181	18:30~19:30	50人	9,900円/9回	
土	36	Group Fight 60	Q106182	19:50~20:50	40人	9,900円/9回	
土	37	ベルヴィスピラティス・土	Q106183	9:45~10:45	50人	13,200円/12回	
土	38	アロマヨーガ・土	Q106184	10:00~11:00	15人	13,200円/12回	
土	39	ビューティーフラダンス	Q106185	11:00~12:00	50人	13,200円/12回	7/1
土	40	クラシックバレエ・土	Q106186	11:15~12:15	10人	12,100円/11回	
土	41	ベーシックヨーガ・土	Q106187	13:30~14:30	50人	13,200円/12回	
日	42	マーシャルワークアウト	Q106188	9:45~10:45	40人	11,000円/10回	
日	43	デトックスヨーガ	Q106189	9:45~10:45	15人	12,100円/11回	7/2
日	44	美姿勢骨盤エクササイズ	Q106190	11:00~12:00	15人	12,100円/11回	
日	45	Group Centergy 60 - 日	Q106191	11:00~12:00	50人	12,100円/11回	7/9
日	46	Group Power 60	Q106192	12:15~13:15	20人	12,100円/11回	
日	47	セルフメンテナンスヨーガ	Q106193	15:00~16:00	50人	11,000円/10回	7/2

■子供向けコース 1Fスタジオ・武道場 TEL03-3691-7111							
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	48	奥戸 キッズ運動教室・月	3才~未就学児	15:45~16:45	12人	11,000円/10回	7/3
月	49	奥戸 ジュニア運動教室・月	小学生	17:00~18:00	12人	11,000円/10回	
火	50	奥戸 キッズダンス	4才~未就学児	15:45~16:45	12人	13,200円/12回	7/4
火	51	奥戸 ジュニアダンス	小学生	17:00~18:00	12人	13,200円/12回	
水	52	奥戸 キッズ運動教室・水	3才~未就学児	15:45~16:45	12人	11,000円/10回	7/5
水	53	奥戸 ジュニア運動教室・水	小学生	17:00~18:00	12人	11,000円/10回	
木	54	奥戸 赤ちゃん親子後ケア	1.5ヶ月~11ヶ月	12:30~13:30	20組	11,000円/10回	
木	55	奥戸 よちよち親子フィットリミック	1才~2才	13:45~14:45	20組	11,000円/10回	7/6
木	56	奥戸 キッズバレエ	4才~未就学児	15:45~16:45	10人	12,100円/11回	
木	57	奥戸 ジュニアバレエ	小学生	17:00~18:00	10人	12,100円/11回	
土	58	奥戸 よちよち親子体操名人	1才~2才	9:30~10:30	20組	11,000円/10回	
土	59	奥戸 わんぱく親子体操名人	3才~未就学児	10:45~11:45	20組	11,000円/10回	
土	60	奥戸 キッズHIPHOP	4才~未就学児	13:00~14:00	12人	13,200円/12回	7/1
土	61	奥戸 ジュニアHIPHOP(入門)	小学生	14:15~15:15	12人	13,200円/12回	
土	62	奥戸 ジュニアHIPHOP(初・中級)	小学生	15:30~16:30	12人	13,200円/12回	
日	63	奥戸 キッズアテ	4才~未就学児	13:00~14:00	12人	12,100円/11回	7/2
日	64	奥戸 ジュニアアテ	小学生	14:15~15:15	12人	12,100円/11回	

■大人向けコース エイトホール・2Fスタジオ TEL03-3695-9911							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	65	フラダンス中級	Q106194	9:15~10:15	25人	11,000円/10回	7/3
月	66	フラダンス初級	Q106195	10:30~11:30	25人	11,000円/10回	
火	67	はじめてのK-POPダンス	Q106196	18:30~19:30	15人	12,100円/11回	7/4
火	68	やさしいピラティス・水	Q106197	10:30~11:30	17人	12,100円/11回	
水	69	ヨーガ	Q106198	13:00~14:00	15人	9,900円/9回	
水	70	大人のトランポリン-A	Q106199	19:00~19:50	10人	8,800円/8回	7/5
水	71	大人のトランポリン-B	Q106200	20:00~20:50	10人	8,800円/8回	
木	72	やさしいピラティス・木	Q106201	10:00~11:00	17人	11,000円/10回	7/6
木	73	はじめてのヨーガ	Q106202	10:00~11:00	18人	11,000円/10回	
金	74	リラクゼーション	Q106203	19:15~20:15	18人	12,100円/11回	7/7

5・6月の休館日・奥戸総合スポーツセンター体育館▷5月24日(水)、6月28日(水) / 温水プール館▷5月17日(水)、6月21日(水)  
施設休場のご案内 水元総合スポーツセンター体育館▷6月14日(水)

■子供向けコース エイトホール・2Fスタジオ TEL03-3695-9911							
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	75	温水 幼児トランポリン-月	4才~未就学児	15:45~16:30	16人	15,400円/10回	7/3
月	76	温水 小学生トランポリン-月	小学生	16:45~17:30	16人	15,400円/10回	
火	77	温水 キッズK-POPダンス	3才~未就学児	16:00~17:00	15人	12,100円/11回	7/4
火	78	温水 ジュニアK-POPダンス	小学生	17:15~18:15	15人	12,100円/11回	
水	79	温水 親子トランポリン	2才~3才	15:30~16:15	16組	16,940円/11回	7/5
水	80	温水 幼児トランポリン-水	4才~未就学児	16:30~17:15	16人	16,940円/11回	
水	81	温水 小学生トランポリン-水	小学生	17:30~18:15	16人	16,940円/11回	
木	82	温水 幼児バルジュレ	4才~未就学児	15:30~16:30	20人	6,600円/6回	7/13
木	83	温水 小学生バルジュレ	小学生	16:45~17:45	20人	6,600円/6回	
金	84	温水 初めてのジュニアHIPHOP(基礎)	小学生	16:30~17:30	15人	12,100円/11回	7/7
金	85	温水 ジュニアHIPHOP(初・中級)※②	小学生	17:45~18:45	15人	12,100円/11回	
土	86	温水 にこにこ親子体操	3才~未就学児	9:00~10:00	8組	9,900円/9回	7/8
土	87	温水 フィット&ダンス A	3才~未就学児	10:15~11:15	10人	9,900円/9回	
土	88	温水 フィット&ダンス B	3才~未就学児	11:30~12:30	10人	9,900円/9回	

水元総合スポーツセンター体育館								
■大人向けコース サバアリーナ・フィットネススタジオ・会議室 TEL03-3609-8182								
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目	
月	89	シニア健康体操	Q106204	中高年男女	9:30~11:00	60人	6,600円/10回	
月	90	やさしいフラダンス	Q106205		9:45~10:45	35人	11,000円/10回	7/3
月	91	姿勢改善ピラティス	Q106206		11:00~12:00	35人	11,000円/10回	
火	92	Group Fight 60	Q106207		19:00~20:00	35人	11,000円/10回	
火	93	リラクゼーション	Q106208	高校生相当	9:30~10:30	35人	12,100円/11回	7/4
火	94	アロマヨーガ・火	Q106209	以上の男女	18:45~19:45	35人	9,900円/9回	
火	95	バレエ入門	Q106210		18:45~19:45	35人	12,100円/11回	
火	96	バレエ初級	Q106211		20:00~21:00	35人	12,100円/11回	
水	97	やさしいヨーガ	Q106212		9:45~10:45	35人	11,000円/10回	7/5
水	98	やさしいエアロ&アロマストレッチ	Q106213		11:00~12:00	35人	7,260円/11回	
木	99	STEP&ストレッチ	Q106214		9:45~10:45	35人	12,100円/11回	
木	100	らくらくストレッチ	Q106215	中高年男女	9:45~10:45	60人	7,260円/11回	7/6
木	101	いきいき健康体操	Q106216		11:00~12:00	35人	7,260円/11回	
木	102	セルフメンテナンスヨーガ	Q106217		13:30~14:30	35人	12,100円/11回	
金	103	フラダンス	Q106218	高校生相当	9:45~10:45	35人	12,100円/11回	7/7
金	104	アロマヨーガ・金	Q106219	以上の男女	11:15~12:15	35人	12,100円/11回	
金	105	フローヨーガ	Q106220		12:30~13:30	35人	12,100円/11回	
金	106	美姿勢ストレッチ	Q106221		19:00~20:00	35人	12,100円/11回	

■子供向けコース フィットネススタジオ TEL03-3609-8182							
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	107	水元 キッズダンスHIPHOP	4才~未就学児	16:15~17:15	20人	9,900円/9回	7/3
月	108	水元 ジュニアダンスHIPHOP	小学生	17:30~18:30	20人	9,900円/9回	
火	109	水元 親子deリズム体操	1才9ヶ月~3才6ヶ月	11:00~12:00	15組	12,100円/11回	7/4
水	110	水元 キッズ運動名人	3才6ヶ月~未就学児	16:15~17:15	15人	12,100円/11回	7/5
水	111	水元 ジュニア運動名人-水	小学生	17:30~18:30	15人	12,100円/11回	
土	112	水元 わんぱく家族体操名人	3才~6才	9:45~10:45	15人	11,000円/10回	
土	113	水元 フィットリミック元気ファミリー	1才~3才6ヶ月	11:00~12:00	15人	11,000円/10回	7/1
土	114	水元 ジュニア運動名人-土	小学生	13:00~14:00	15人	11,000円/10回	

※①会場は陸上競技場です。 ※②保護者の迎えが必要  
親子対象のコースは申込者(お子様)1名と保護者1名での参加となります。妊娠中の方の参加はできません。また参加後の返金はできません。

## 区立学校水泳授業利用に伴う温水プール(奥戸・水元)の利用制限について

下記の日程の指定時間帯で区立学校の水泳授業を行うため、学校で利用する時間は、個人利用・貸切利用はできません。指定時間帯の詳細は、下記二次元コードまたは施設内掲示物もしくはお電話にてご確認ください。

施設名	6月	7月	9月	10月
奥戸	14日(水) 15日(木) 19日(月) 20			