

# 1月~3月(第4期) スポーツコース随時募集受付中!

ヨーガ ピラティス ダンス  
格闘技系 親子教室 スイミング

## 全142クラス開催!

開催クラス、空き状況はスマホから



### 奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間
月	ハウスダンス	高校生以上	12:00~13:00
	ジャズダンス	高校生以上	13:15~14:15
	いきいき健康体操はつらつ	50歳以上	14:15~15:15
	ZUMBA	高校生以上	19:50~20:50
火	肩こり腰痛改善教室	50歳以上	11:00~12:00
	ストレッチ&やさしいピラティス	高校生以上	18:40~19:40
水	シェイプアップエクササイズ	高校生以上	12:15~13:15
	24式太極拳	高校生以上	13:30~14:30
木	フラダンス	高校生以上	9:45~10:45
	モーニングヨーガ	高校生以上	9:45~10:45
	HIPHOP	高校生以上	18:30~19:30
	K-POPダンス	高校生以上	19:50~20:50
金	BODYART Training	高校生以上	11:00~12:00
	いきいき健康体操ゆったり	50歳以上	14:15~15:15
	Group Centergy	高校生以上	18:30~19:30

### 奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

曜日	コース名	対象	時間
金	Group Fight	高校生以上	19:50~20:50
土	クラシックバレエ	高校生以上	11:15~12:15
	ベーシックヨーガ	高校生以上	13:30~14:30
日	マーシャルワークアウト	高校生以上	9:45~10:45
	美姿勢骨盤エクササイズ	高校生以上	11:00~12:00
	セルフメンテナンスイヨーガ	高校生以上	15:00~16:00
火	キッズダンス	4歳~未就学児	15:45~16:45
水	ジュニア運動教室	小学生	17:00~18:00
木	赤ちゃん親子産後ケア	1.5ヶ月~11ヶ月	12:30~13:30
	よちよち親子フィットリトミック	1歳~2歳	13:45~14:45
	ジュニアバレエ	小学生	17:00~18:00
火	よちよち親子体操名人	1歳~2歳	9:30~10:30
	わんぱく親子体操名人	3歳~未就学児	10:45~11:45
土	ジュニアHIPHOP(初級)	4歳~未就学児	13:00~14:00
	ジュニアアチア	小学生	14:15~15:15

### 奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

曜日	コース名	対象	時間
月	成人スイミング(初級)	高校生以上	19:00~19:50
	成人スイミング(中級)	高校生以上	19:50~20:40
金	水中ストレッチ	高校生以上	15:00~15:50
土	はじめてのクロール	高校生以上	19:00~19:50
	はじめての平泳ぎ	高校生以上	19:50~20:40
水	ヨーガ	高校生以上	15:30~16:30
金	はじめてのヨーガ	高校生以上	10:00~11:00
	リラックスヨーガ	高校生以上	19:15~20:15
火	幼児スイミング	4歳~未就学児	15:00~16:00
土	小学生スイミングB	小学生	17:30~18:30
火	キッズK-POPダンス	3歳~未就学児	16:00~17:00
	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:15~18:15
水	親子トランポリン	2歳~3歳	15:30~16:15
木	幼児バルシューレ	4歳~未就学児	15:30~16:30
	小学生バルシューレ	小学生	16:45~17:45

### 水元総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間
火	ZUMBA	高校生以上	11:00~12:00
	ヨーガ	高校生以上	12:30~13:30
	Group Centergy	高校生以上	18:45~19:45
水	クラシックバレエ	高校生以上	20:00~21:00
	やさしいエアロ&アロマストレッチ	中高年	11:00~12:00
木	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生以上	9:45~10:45
	ZUMBA	高校生以上	12:30~13:30
金	セルフメンテナンスイヨーガ	高校生以上	13:30~14:30
	フローヨーガ	高校生以上	12:30~13:30
月	キッズダンスHIPHOP	4歳~未就学児	16:15~17:15
	キッズ運動名人	3.5歳~未就学児	16:15~17:15
水	ジュニア運動名人	小学生	17:30~18:30
	フィットリトミック元氣ファミリー	1歳~3歳6ヶ月	11:00~12:00
土	ジュニア運動名人	小学生	13:00~14:00

■参加費：1回単価×開催回数 ■お試し体験：1,200円(税込) ※一部金額の異なるクラスあり。空きがあるクラス対象。空き状況や残り回数は、随時変わりますので各施設へお問合せください。定員に達した時点で締め切りとなります。紙に印刷した全クラス一覧を、各館で配布しております。各クラスの詳細は、各館にお気軽にお問い合わせください。

※一部金額の異なるクラスあり。空きがあるクラス対象。空き状況や残り回数は、随時変わりますので各施設へお問合せください。定員に達した時点で締め切りとなります。紙に印刷した全クラス一覧を、各館で配布しております。各クラスの詳細は、各館にお気軽にお問い合わせください。

## 「奥戸プール」1月スイミングイベントレッスン

### クロールがラクに泳げる! ラクロール

開催日：1月28日(日)  
・[ラクロールフォーム]  
(初心者、初級向け、泳ぎ方中心)  
時間：9:30~10:30  
対象：高校生以上 定員：8名  
・[ラクロールディスタンス]  
(初級、中級向け、フォーム練習)  
時間：10:45~11:45  
対象：高校生以上 定員：10名  
参加費：各2,200円(税込)  
申込方法：1月15日(月)~、温水プール館受付にて。  
参加費を添えてお申込みください。  
一般財団法人日本ラクロールスイム協会代表が指導いたします。

## 「奥戸総スポ」2月スタジオイベントレッスン

開催日：2月12日(月・祝)

コース名	対象	時間	定員
Group Power	高校生以上	10:00~11:00	20名
Group Fight	高校生以上	11:30~12:30	40名
ヨーガ	高校生以上	13:00~14:00	50名
ハウスダンス	高校生以上	11:00~12:00	12名
J-POPダンス	高校生以上	12:30~13:30	12名

参加費：各850円(税込)  
参加方法：当日申込・支払いとなります。各レッスン開始15分前より受付を開始いたします。  
レッスン開始15分前に定員を超えた場合、抽選となります。  
受付にて料金をお支払いいただいた方からレッスン会場へお入りください。  
飲み物・タオル・動きやすい服装、室内シューズをご持参ください。  
注意事項：社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性がございます。途中参加はできません。お時間に余裕をもってご参加ください。

## 「奥戸プール」春休み短期水泳教室

日程	対象・時間	定員	参加費(税込)
第1期 3月27日(水)~3月29日(金)	・幼児クラス(4歳~未就学児) 16:00~16:50	・幼児クラス 16名	各4,950円(各期全3回)
第2期 4月1日(月)~4月3日(水)	・小学生クラス(新1年生~新6年生) 17:30~18:20	・小学生クラス 24名	

申込方法  
往復ハガキに、①日程(期)②クラス名③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢(学年)⑥電話番号を書いて、奥戸温水プール館宛てにお申込みください。  
1月31日(水)必着  
応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。  
※ハガキ1枚につき、1コースのみ記載してください。  
当選者入金期間：2月6日(火)~2月19日(月)

## 葛飾区体育施設利用者登録有効期限の更新について

葛飾区体育施設利用者登録は、現在有効期限が令和6年3月31日(日)までとなっております。令和6年4月1日(月)以降は、お客様の手続きなしで自動更新をさせていただきます。(少年少女団体登録の方は除きます。)なお、更新を希望されない方は、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の各館受付窓口までお申し出ください。

## 4・5月分の施設抽選申込スケジュール

抽選申込可能件数	1ヶ月につき5件	葛飾区公共施設予約システム(PC)
抽選申込期間	2月1日(水)から2月10日(火)まで	<a href="https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/">https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/</a>
抽選日	2月12日(月・祝)	◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
抽選結果確認期間	2月16日(金)から2月25日(日)	◎申し込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスしてください。 葛飾区公共施設予約システムはこちらから →

※抽選結果確認期間内に予約の確定を行わない場合はキャンセル扱いとなります。  
※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。  
※抽選申込が可能な施設・対象団体につきましてはパンフレット・ホームページをご覧ください。

2月
1 木
2 金
3 土
4 日
5 月
6 火
7 水
8 木
9 金
10 土
11 日
12 月
13 火
14 水
15 木
16 金
17 土
18 日
19 月
20 火
21 水
22 木
23 金
24 土
25 日
26 月
27 火
28 水
29 木

※2月29日(水)は、人工芝張替工事のため、1月22日(月)~3月15日(金)まで休場予定です。  
※奥戸総合スポーツセンターの閉鎖等による抽選の中止は、抽選当日の朝8時までにホームページにてお知らせいたします。  
※水元総合スポーツセンターの閉鎖等による抽選の中止は、抽選当日の朝8時までにホームページにてお知らせいたします。  
※抽選結果確認期間内に予約の確定を行わない場合はキャンセル扱いとなります。  
※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。  
※抽選申込が可能な施設・対象団体につきましてはパンフレット・ホームページをご覧ください。

お問合せ先 1・2月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館 ▶TEL:03-3691-7111 住所:葛飾区奥戸7-17-1 休館日:1月24日(水)、25日(木)、2月28日(水)

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ▶TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1 休館日:1月17日(水)、2月21日(水)、プールのみ2月19日(月)~2月26日(日)

水元総合スポーツセンター ▶TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 休館日:2月14日(水)