

新しいスタートに 運動習慣を!!


ZUMBA エアロビクス 健康体操 太極拳
格闘技系 バレエ 運動教室 などもあります

4月~6月(第1期) スポーツコース参加者募集!

選べる全142クラス開催!!

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

ピラティス



骨盤・背骨の位置や姿勢を整えながら体幹(インナーマッスル)を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めていきます。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

ヨーガ



力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元


フラダンス



ハワイの美しい音楽に癒されながら、優雅に楽しく体を動かし、心身共にリフレッシュするクラスです。基本の動きから行っていきます。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

水中ウォーキング



水の特性を用いた歩行クラスです。普段運動に馴染みのない方でも無理なくご参加いただけます。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。

■参加費 1回 990円(税込)×開催回数
■開催施設 温水、水元


成人スイミング



初めての方におすすめの主にクロール25m完泳を目指す初級クラスとクロール25m泳げる方向けに、4泳法の取得を目指す中級クラスがあります。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 温水、水元

キッズ/ジュニアダンス



リズムトレーニングやダンスの基礎を学びながら振り付けをしていきます。ダンスが初めてのお子様でも安心してご参加いただけます。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

親子クラス



各館ごと、赤ちゃんから就学前までの年齢に合わせた、親子で一緒に運動を行いながら楽しめるクラスをご用意しています。

■参加費 1回 1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

キッズ/ジュニアスイミング



初心者から楽しめる水泳クラスです。水に慣れるところから、4泳法の習得を目指し、お子様のレベルにあわせて丁寧に指導します。

■参加費 1回 1,210円(税込)×開催回数
■開催施設 温水、水元
※別途、指定教材費 1,760円(税込)がかかります。

スポーツコースとは? おとなクラス、子ども、親子クラス等、全142クラス開催! 年間4期、3ヶ月ごとに申込みができる教室です。

全クラスはスマホから! 紙に印刷した全クラス一覧を各館で配布しております。詳細は、各館にお気軽にお問い合わせください。

奥戸総合スポーツセンター体育館 全64クラス!	奥戸総合スポーツセンター温水プール館 全37クラス!	水元総合スポーツセンター 全41クラス!
大人クラス 子供・親子クラス	大人クラス 子供・親子クラス	大人クラス 子供・親子クラス

*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。*参加後の返金はできません。*妊娠中の方の参加はできません。

応募はインターネットまたは往復ハガキで

※子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。

◎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。

◎往復ハガキから **2月29日(木)必着** 記入項目は下記参照

①利用者登録番号
②コース番号(No)
③コース名
④氏名(ふりがな)
⑤性別・年齢
【オ○ヶ月】
⑥生年月日
⑦〒・住所
⑧電話番号

☆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。

◎応募スケジュール

応募締切	2月29日(木)必着
抽選日	3月1日(金)
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	3月3日(日)~9日(土)
当選者受付期間	大人3月10日(日)~19日(火) 子供3月6日(木)~19日(火)

《奥戸テニス》春の社会人テニス教室

日程	時間	対象	定員	参加費(税込)
4月13日、20日、27日 5月11日、18日、25日 土曜日全6回	10:00~12:00	高校生以上	50名	13,200円

※雨天予備日あり、日程は天候により変更する可能性があります。

【申込方法】
インターネット(上記参照)、往復ハガキにてお申込みください。
往復ハガキの宛先は温水プール館内「春の社会人テニス教室」係
裏面①コース名②氏名(ふりがな)③年齢、性別④生年月日、⑤住所
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。
2月29日(木)必着
抽選結果web確認及びハガキ返信期間:3月3日(日)~3月9日(土)

5・6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	3月1日(金)から 3月10日(日)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	3月12日(火)	◎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	3月16日(土)から 3月25日(月)	◎申込みは、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。

お問合せ先 2・3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:2月28日(木)、3月27日(木)
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:2月21日(木)、プールのみ2月19日(日)~2月26日(日)、3月21日(木)
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(木)、3月13日(木)

※2月29日(木)まで奥戸総合スポーツセンター温水プール館敷地の段差解消工事を行います。あらかじめご了承ください。