



気軽に、楽しく！  
初心者の方でも安心！

ZUMBA キッズチア 健康体操 太極拳  
格闘技系 バレエ 運動教室 etc...

令和8年  
1月～3月  
(第4期)

スポーツコース参加者募集！

選べる全121クラス開催！！



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	単価(税込)
月	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上	9:00～10:20	1,650円
	ZUMBA	高校生相当以上	19:50～20:50	1,100円
火	リズム健康体操&ストレッチ	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
	かんたんヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30	1,100円
水	24式太極拳	高校生相当以上	13:30～14:30	1,100円
	機能改善エクササイズ	高校生相当以上	16:00～17:00	1,100円
木	モーニングヨーガ	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
金	やさしいステップ&ストレッチ	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
土	リラクゼーションフローヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30	1,100円
	Group Centergy	高校生相当以上	17:45～18:45	1,100円
日	BODY BALANCE	高校生相当以上	11:00～12:00	1,100円
	キッズチア	4歳～未就学児	13:00～14:00	1,100円

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	単価(税込)
月	フラダンス初級	高校生相当以上	10:30～11:30	1,100円
	ジュニアトランポリン(月)	小学生	16:45～17:35	1,540円
水	ヨーガ(水)	高校生相当以上	15:00～16:00	1,100円
	親子トランポリン	4歳～未就学児+保護者	16:30～17:20	1,540円
	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:30～18:30	1,100円
	大人のトランポリンA	高校生相当以上	19:00～19:50	1,100円
木	はじめてのK-POPダンス	高校生相当以上	19:00～20:00	1,100円
	キッズ体操	3歳～未就学児	16:00～17:00	1,100円
金	ジュニア体操	小学生	17:15～18:15	1,100円
	ヨーガ(金)	高校生相当以上	10:00～11:00	1,100円
土	ジュニアダンス	小学生	16:30～17:30	1,100円
	フィット&ダンスB	3歳～未就学児	11:30～12:30	1,100円

水元総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間	単価(税込)
月	シニア健康体操	60歳以上	9:30～11:00	660円
	キッズダンスHIPHOP	4歳～未就学児	16:15～17:15	1,100円
	ジュニアダンスHIPHOP	小学生	17:30～18:30	1,100円
火	テーマパークダンス低学年	小学生(低学年)	16:15～17:15	1,100円
	テーマパークダンス高学年	小学生(高学年)	17:30～18:30	1,100円
水	やさしいエアロ&アロマストレッチ	高校生相当以上	11:00～12:00	1,100円
	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
木	水中ウォーキング	高校生相当以上	14:00～15:00	990円
	成人水泳入門	高校生相当以上	14:00～15:00	1,100円
金	アロマヨーガ	高校生相当以上	11:15～12:15	1,100円
土	キッズチアダンス	4歳～未就学児	14:30～15:30	1,100円
	ジュニアチアダンス	小学生	15:45～16:45	1,100円

スポーツコースとは？ おとなクラス、子ども、親子クラスなど、全121クラス開催！ 年間4期、3カ月ごとに申し込みができる教室です。

全クラスは  
スマホから！

奥戸総合スポーツセンター体育館  
全57クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

奥戸総合スポーツセンター温水プール館  
全22クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

水元総合スポーツセンター  
全42クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

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合せください。

※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 ※子ども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

返信

葛飾区

〇〇〇〇様 申込者氏名

を記入して下さい

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  
【〇月〇日】  
⑥生年月日  
⑦〒・住所  
⑧電話番号

11月30日(日)必着 記入項目は下記参照

◎子ども向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。  
※子ども向けコースは、①の利用登録者番号はございません。  
◎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し込み手続きをしてください。期間内に申し込みがなかった場合、参加辞退とみなします。

〈あて先〉  
〒124-0022  
奥戸7-17-1  
奥戸総合スポーツセンター内  
[第4期スポーツコース] 係  
〒125-0054  
高砂1-2-1  
温水プール館内  
[第4期スポーツコース] 係  
〒125-0032  
水元1-23-1  
水元総合スポーツセンター内  
[第4期スポーツコース] 係

◎応募スケジュール	
応募締切	11月30日(日)
抽選日	12月1日(月)
抽選結果 web 確認及び ハガキ返信期間	12月3日(水) ～9日(火)
当選者 受付期間	大人 12月10日(水) ～19日(金) 子ども 12月6日(土) ～19日(金)

2・3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
抽選申込期間	12月1日(月)～12月10日(火)
抽選日	12月12日(金)
抽選結果確認期間	12月16日(火)～12月25日(水)

葛飾区公共施設予約システム

<https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>

◎各施設の空き状況は画面上に表示されます。  
◎お申込みは、PC、スマホ等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  
11・12月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館  
奥戸総合スポーツセンター温水プール館  
水元総合スポーツセンター体育館

▷休館日：11月26日(水)、12月24日(水)  
▷休館日：11月19日(水)、12月17日(水)  
▷休館日：11月12日(水)、12月10日(水)

TEL：03-3691-7111 住所：葛飾区奥戸7-17-1  
TEL：03-3695-9911 住所：葛飾区高砂1-2-1  
TEL：03-3609-8182 住所：葛飾区水元1-23-1

※画像は一部イメージです。

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