

第1期(4月~6月)スポーツコースのお勧め! お試し参加は、1回1,000円(※一部、金額が異なるクラスがございます。) 残り回数×1回単価料金を参加が可能です。

奥戸総合スポーツセンター 体育館

大人向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like バレト (Ballet), パーシクヨーガ (Parsik Yoga), 楽しいキックボクシング (Fun Kickboxing), etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like 奥戸 本格派空手教室 (Kids), 奥戸 キッズビート運動塾 (Kids), etc.

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター-体育館 ☎(3691)7111

奥戸総合スポーツセンター温水プール館

大人向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like 太極拳 入門・氣功 (Tai Chi), ヨーガ (Yoga), etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like 温水 幼児トランポリン (Water Trampoline), 温水 キッズHIP HOP (Kids Hip Hop), etc.

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

水元総合スポーツセンター 体育館

大人向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like ストライクボクシング (Striking Boxing), アロヨギ (Aro Yoga), etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜 (Day), コース名 (Course Name), 対象 (Target), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes classes like 水元 キッズバレエ (Kids Ballet), 水元 ジュニアバレエ (Junior Ballet), etc.

<問合せ先> 水元総合スポーツセンター-体育館 ☎(3609)8182

障害者水泳教室 障害者水泳専用レール 共通事項. Includes details for classes at 奥戸総合スポーツセンター and 水元総合スポーツセンター.

障害者トランポリン教室 温水プール無料開放. Includes details for trampoline classes and pool access at 奥戸総合スポーツセンター.

第1回 区民健康体力テスト測定会. Includes details for the health and fitness test held at 水元中学校 on May 27th.

オリンピック 上田 春佳さんによる スイミングクリニック. Includes information about a swimming clinic led by Olympic swimmer Haruka Ueda.

7・8月分の施設抽選申し込みスケジュール. Includes a schedule for facility lottery applications and a table of application dates and fees.

抽選申込み可能件数 1ヶ月につき5件まで. Includes details about lottery application limits and dates for various facilities.

水元総合スポーツセンター 体育館温水プールからのお知らせ. Includes notices about pool events and facility usage.