

第2期(7月~9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回単価料金で参加が可能です。

奥戸総合スポーツセンター体育館

大人向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
月	機能アップトレーニング	高校生相当	19:50~20:50	VIPRなどを用いて効果的に身体を鍛える体幹トレーニングです。
月	ZUMBA一歩	以上男女	19:50~20:50	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。
金	はじめてのエアロバイク(初級)	高校生相当	9:45~10:45	歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。
金	骨盤ヨーヨー	以上男女	14:30~15:30	ヨガの呼吸法と骨盤の動きを意識した動作で姿勢の改善を図ります。
土	Group Fight 60	高校生相当	19:50~20:50	音楽とともに様々な格闘技の動作を取り入れた動きを行います。
土	ZUMBA一歩	以上男女	12:15~13:15	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。

子供向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
月	奥戸 本格空手教室(キッズ)	47~初級幼少児	15:45~16:45	キックボクシングをベースにした空手の習得を目指します。
月	奥戸 本格空手教室(ジュニア)	小学生	17:00~18:00	キックボクシングをベースにした空手の習得を目指します。
火	奥戸 キッズエアロバイク	47~初級幼少児	15:45~16:45	音楽に合わせて身体を動かして、楽しみながらダンスエクササイズを学びます。
火	奥戸 ジュニアエアロバイク	小学生	17:00~18:00	音楽に合わせて身体を動かして、楽しみながらダンスエクササイズを学びます。
水	奥戸 よちよち親子ママヨガ	1才~2才	9:45~10:45	母子でスキップを回りながら、母親は美しいボディを目指します。

(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

大人向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
水	ヨーガ	高校生相当	13:00~14:00	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。
水	骨盤調整ストレッチ	以上男女	14:10~15:10	骨盤周りの筋肉を整え、内臓機能の回復、姿勢の矯正を図ります。

子供向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
月	温水 幼児トランポリン	47~初級幼少児	15:30~16:30	平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。
月	幼児バドミントン	47~初級幼少児	15:30~16:30	ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。
月	小学生バドミントン	小学生	16:45~17:45	ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。
火	温水 親子トランポリン	2才~3才	14:00~15:00	平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。
火	温水 幼児トランポリン	47~初級幼少児	15:30~16:30	平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身に付けます。
火	流汗 KIDS HP HOP(初級)	小学生	17:40~18:40	流行りの振り付けでカッコ良く踊りバランス感覚やリズム感を養います。
金	ここに親子体操A	1才~3才	9:00~10:00	フープやパラシュートを使い、親子で楽しく体を動かします。
土	温水 親子エアロバイク&ダンス	47~初級幼少児	11:15~12:15	親子で楽しくふれあひながらフィットネスを行い絆を深めます。

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール ☎(3695)9911

水元総合スポーツセンター体育館

大人向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
月	ストライクボクシング	高校生相当	18:45~19:45	ボクシングの動作を取り入れた爽快なエクササイズです。
月	アロマヨーガ	高校生相当	18:45~19:45	リラクゼーション作用のある香りの中でヨガを行いながら心身を癒します。
水	モーニングヨガ	以上男女	9:45~10:45	ヨガの呼吸法と骨盤の動きを意識した動作で姿勢の改善を図ります。
金	脂肪燃焼エアロバイク(初級)	高校生相当	11:00~12:00	やさしい動きやステップで長い時間続けながら脂肪を燃焼させるエクササイズです。
金	骨盤エクササイズ	以上男女	18:50~19:50	骨盤周りの筋肉の歪みを改善させ、正しい動きを身につけることで改善を図ります。

子供向けコース

曜日	コース名	対象	時間	内容
水	水元 キッズバレエ	47~初級幼少児	16:30~17:30	バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を育てます。
水	水元 ジュニアバレエ	小学生	17:45~18:45	バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。

(問合せ先) 水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8182

太極拳上級クラス 奥戸総合スポーツセンター温水プール

日程	時間	対象	定員	参加費
7月23日、8月6日・20日・27日、9月3日・10日 すべて月曜日	11:50~12:50	高校生以上	各30人	各回1,000円

<申込方法>奥戸総合スポーツセンター温水プールフロントで当日先着順にて受付となります。
<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール ☎(3695)9911

10・11月分の施設抽選申し込みスケジュール

予約取り消しについての注意!	施設予約後ご利用者の都合による取り消しには、左表の取消料金がかりますので予めご承知おきください。
取消申請の日程	取消料金の割合
利用日7日前までの取消申請	無料
利用日6日前から前日までの取消申請	当該利用料金の5割
利用当日の取消申請	当該利用料金の10割

多くの皆様は施設をご利用いただけるよう早めの手続きにご協力ください。

◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
◎申し込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスするか、区内に設置の利用券端末で!

(P C) <https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/>

抽選申込み可能件数
1ヶ月につき5件まで

抽選申込み期間
8月1日から8月10日まで

抽選日
8月12日

抽選結果確認期間
8月16日から8月25日まで

当選しても確認(期間内に予約の確定)を行わなかった場合はキャンセル扱いとなります。

11月分の抽選申込み可能施設	施設名	対象
区内(個人登録)	奥戸総合スポーツセンター体育館 及び温水プール 各会議室	区内個人登録
区内(個人登録)	水元総合スポーツセンター体育館 各会議室	区内個人登録
区内(個人登録)	奥戸総合スポーツセンター陸上競技場フィールド	区内個人登録
区内(個人登録)	奥戸総合スポーツセンター・奥戸・第二奥戸・荒川小菅・東切橋・四ツ木橋・木根川橋の各野球場 柴又・荒川小菅・四ツ木橋・木根川橋の各野球場	区内個人登録
区内(個人登録)	奥戸総合スポーツセンター・水元総合スポーツセンター・上干葉公園運動場・小菅東スポーツ公園・葛飾区いじゅくみらい公園運動場の各テニスコート	区内個人登録

※キャンセルの手続きは、早めをお願いいたします。
※プール施設、陸上競技場は全、エア・エア・地域交流ホールは、窓口のみのお受付です。
※少年野球場の利用については奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111までお問い合わせください。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 夏期イベント

◆一般向け夏期水泳教室

日程	時間	対象	定員	参加費
初級コース(火曜日) 7月24日・31日、8月7日・21日(全4回)	19:00~20:30	高校生以上	各15人	各4,000円
上級コース(木曜日) 7月26日・8月2日・9日・23日(全4回)				

◆種目別スイミングレッスン

日程	時間	対象	定員	参加費
クロール 入門 8月27日(月)	19:00~20:30	高校生以上	各10人	各1,000円
クロール 上級 8月28日(火)				
平泳ぎ 8月30日(木)				
バタフライ 8月31日(金)				

(申込方法)奥戸総合スポーツセンター温水プール館フロントで先着順にて受付中!
フロントにて申込用紙の記入と参加費のお支払いをお願いします。

◆夏期限定レストラン(温水プール館2階)

営業期間/7月19日(休)~8月31日(金) 営業時間/11:30~16:30
ラーメン、やさそば、ホットドッグ、カキ氷、各種ドリンク等
(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

「社会人テニス教室」参加者募集

開催日	時間	対象	定員	参加費
毎週火曜日(全6回) 9/4・11・18・25・10/2・9	18:30~20:30	高校生以上	50人	7,200円

会場 奥戸総合スポーツセンターテニスコート (雨天中止の場合は予備日の設定あり)

(申込方法)ホームページ(☎101250)または、往復ハガキに①教室名②住所③氏名(フリガナ)④年齢・性別⑤電話番号を書いて、8月1日必着にてお申し込みください。
(ホームページで応募された方は8月4日(休)~10日(金)の間に画面上で当落をご確認ください)
(応募先)奥戸総合スポーツセンター体育館「社会人テニス教室」係まで
〒124-0022 奥戸7-17-1 ☎(3691)7111

「葛飾フットサルリーグ」登録チーム募集

室内(2面分)のため、天候や気温に左右されず快適にプレーできる! 詳しくは、ホームページ スポかつ 検索
奥戸総合スポーツセンター体育館 大体育室(月曜~土曜 21:00~23:00)で大好評開催中!

対 象	料 金 (税 込)
18才以上の方(高校生不可)	
チーム登録料(チームごと1人につき)	1,080円
公式戦参加料(1試合)	6,480円
練習試合参加料(登録チーム1試合)	2,160円
レンタルコート(1面30分)※登録チームのみ	3,240円

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111 フットサル担当(15時以降)

夏休み限定!公園プール監視員&受付(アルバイト)募集

(勤務場所)鎌倉公園プール、金町公園プール
(仕事内容)プール内での安全管理、利用者対応、清掃、利用券販売、問合せ対応など
(勤務期間)7月19日~8月31日までのシフト制(勤務日・時間等は相談のうえ調整)
(その他)高校生以上で健康な方(未経験者でもOK、救助法がマスターできます!)
※未経験者でも大丈夫です!水泳経験者や救急法等の有資格者なら大歓迎!
(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール ☎(3695)9911(担当:飯田、泉山)
水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8182(担当:吉岡、中村)

夏期プールOPEN!

施設名	全町公園プール・鎌倉公園プール	奥戸総合スポーツセンター温水プール館・屋外流水プール
開設期間	7月19日(休)~8月31日(金)	9月17日(月・祝)まで
休場日	上記開設期間中、休場日はありません。	上記開設期間中、休場日はありません。
利用時間帯	○1回2時間以内の総入替制 第1回 9:30~11:30 第2回 12:00~14:00 第3回 14:30~16:30 第4回 17:00~19:00	9:00~18:30 ○屋内温水プールは 9:00~21:00
利用料	高校生以上 240円 小・中学生 40円 幼児 無料	高校生以上 300円 小・中学生 100円 幼児 無料
問い合わせ先	金町公園プール ☎(3607)1884 鎌倉公園プール ☎(3673)5508	奥戸総合スポーツセンター温水プール ☎(3695)9911
お知らせ	公園プールは午前中(第1回)の利用に限り、団体貸切のある日がございます。事前にホームページにてご確認ください。 3才未満の幼児はプールに入場する事ができません。 (3才以上でも、おむつ着用でのご利用はできません。) 公園プールの第4回につきましては、中学生以下の方は、高校生以上の方の同伴が必要となります。	

スポかつに広告を掲載しませんか?

1面下部各枠、掲載料金は各枠41,800円(税込・1ヶ月分)
2面下部右枠、掲載料金は各枠36,100円(税込・1ヶ月分)
詳細につきましてはホームページ内の問い合わせメール又は下記までお電話ください。
※広告内容は区民への生活情報の提供にふさわしいものとさせていただきます。
奥戸総合スポーツセンター体育館 指定管理者事務局 担当:友常(トモツネ) ☎(3691)7111

夏休み短期水泳教室へご応募いただいた方へのご詫
6月15日号3面の夏休み短期水泳教室の応募案内に「各期ごとに往復ハガキが1枚必要」との案内ができてご迷惑をおかけしてしまい大変申し訳ございませんでした。