

4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

第1期(4月~6月)スポーツコース体験随時募集

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体育館で開講中!

各レッスン 1,000円/1回! ※金額の異なるレッスンもございます。 ※定員に空きがあれば、引き続きスポーツコースに参加できます。 参加費は1回当たりの単価×残り回数分となります。

奥戸総合スポーツセンター体育館のお勧めレッスン

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes courses like バレト, シェイプアップエアロビクス, ZUMBA, ボディリセットピラティス, パワーヨーガ, アロマヨーガ, 骨盤ヨーガ, はじめてのエアロワーク, ピラティス.

奥戸総合スポーツセンター温水プール館のお勧めレッスン

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 内容. Includes courses like ふれあい健康体操, やさしいヨーガ, ロコモ予防体操, やさしいピラティス, はじめてのパワーヨーガ.

奥戸総合スポーツセンター体育館トレーニングルーム 4月26日(金)リニューアルOpen!!

- 1 マシン全台入替え! 既存のマシンがすべて最新のマシンに生まれ変わります!
2 新たなマシン追加! カードイオマシンなど、これまでなかったマシンが充実!
3 車いす対応マシン追加! 車いすに乗ったまま、トレーニング可能なマシンが増えます!
4 コンディショニングスペース進化! 芝生が敷かれ、超音波電動マシン・ストレッチマシンを完備。私服のままでもご利用いただけます!



営業時間:9:00~21:00(最終受付:20:20) 対象:高校生以上 料金:300円/2時間以内 室内シューズ、動きやすい服装をご持参ください。 (問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111

幼児・小学生春休み短期テニス教室参加者募集

Table with columns: 日程, 対象・時間, 定員, 参加費. Includes dates 3月29日(金)・30日(土) and details for children's tennis classes.

幼児・小学生春休み短期水泳教室参加者募集

Table with columns: 日程, 対象・時間, 定員, 参加費. Includes dates 3月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金) and details for children's swimming classes.

幼児・小学生春休み短期水泳教室参加者募集

Table with columns: 日程, 対象・時間, 定員, 参加費. Includes dates 3月26日(火)・28日(木)・29日(金) and details for children's swimming classes.

6・7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ご注意! 施設予約後ご利用者の都合による取り消しには、左表の取消料金ががかかりますので予めご承知おきください。多くの皆様に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。

Table with columns: 取消申請の日程, 取消料金の割合. Details cancellation fees for different notice periods.

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、区内に設置の利用者端末で!

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 4月1日(月)から4月10日(水)まで

抽選日 4月12日(金)

抽選結果確認期間 4月16日(火)から4月25日(水)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。

Table with columns: 施設名, 対象. Lists facilities like 奥戸総合スポーツセンター体育館 and their target groups.

*キャンセルの手続きは、早めにごお願いいたします。 *プール施設、陸上競技場全面、エアリアルプール、地域交流ホールは、窓口のみの受付です。 *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。

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが葛飾区にやってきます!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、気運醸成や大会・競技への理解促進を図ることを目的に、オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが巡回しています。皆様のお越しをお待ちしております。 3月19日(火)から3月24日(日) 奥戸総合スポーツセンター体育館 主催 東京都/東京2020組織委員会/JOC/JPC

3周年イベント 【水元総合スポーツセンター体育館】

3月24日(日) 9:00~17:00

- ①各イベントに参加してスタンプ3つ★集めて200ポイントGET! ②トゥリトネス水中パフォーマンスショー ③ハマカイダアクアビクス ④アクアボール・パドラーであそぼう! ⑤プロテイン試飲会、体組成無料測定会 ⑥プール・トレーニングルーム無料開放(一部制限あり) ⑦各種スタジオレッスン(一部有料)

※時間・定員・申込等の詳細は、水元総合スポーツセンター体育館までお問い合わせください。 (問合せ先) 水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8689

水元総合スポーツセンター体育館からのお知らせ

4月2日(火)~19日(金)は、プール貯水槽の修繕工事を予定しております。この期間は、温水プールのご利用ができません。(その他の施設は通常営業します。)長期にわたり、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程、よろしく申し上げます。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館からのお知らせ

4月21日(日)は、午後6時30分(予定)まで、水泳大会開催に伴い、温水プールは一般利用ができません。大会が終了次第、公開します。ご協力をお願いいたします。

3・4月の休館日・施設休場のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館▷3月27日(水)、4月24日(水)/温水プール館▷3月20日(水)、4月17日(水)/水元総合スポーツセンター体育館▷全館4月10日(水)、プール4月2日(火)~19日(金)