第３期スポーツコース（10月～12月）参加者募集！

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

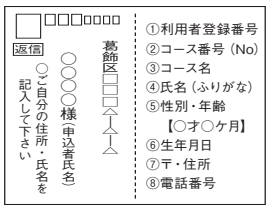
応募はインターネットまたは往復ハガキで

応募締切	抽選日	抽選結果Web確認及びハガキ返信期間	当選者受付期間
8月31日(土)	9月1日(日)	9月3日(火)から9日(月)	大人9月10日(火)から19日(木) 小人9月6日(金)から19日(木)

◎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。Qマークは「コース」の検索番号です。

◎往復ハガキから　8月31日(土)必着　記入項目は下記参照



○子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。
※子供向けコースは、①の利用者登録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利用者登録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
No.1～110　〒124-0022　奥戸7-17-1　奥戸総合スポーツセンター内「第３期スポーツコース」係
No.111～128　〒125-0054　高砂1-2-1　温水プール館内「第３期スポーツコース」係
No.129～151　〒125-0032　水元1-23-1　水元総合スポーツセンター内「第３期スポーツコース」係

大人向けコース

■奥戸総合スポーツセンター体育館　トレーニングルーム・2Fスタジオ・会議室等　TEL(3691)7111

曜	No.	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	1	楽しいバドミントン(初級) Q102336	高校生相当以上の男女	9:00～10:20	16人	6,250円/5回	10/7
	2	楽しいバドミントン(初中級) Q102337		10:30～11:50	16人	6,250円/5回	
	3	フラダンス-月 Q102338		9:30～10:30	25人	5,840円/8回	10/21
	4	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-月 Q102339		9:45～10:45	40人	5,840円/8回	
	5	バレトン Q102340		12:15～13:15	25人	6,570円/9回	10/7
	6	いきいき健康体操はつらつ-月 Q102341	50才以上の男女	14:15～15:15	50人	4,680円/9回	
	7	ベーシックヨーガ-月 Q102342	高校生相当以上の男女	16:45～17:45	20人	6,570円/9回	
	8	シェイプ&リラックスヨーガ Q102343		18:40～19:40	25人	6,570円/9回	
	9	シェイプアップエアロビクス(初中級) Q102344		18:40～19:40	40人	6,570円/9回	
	10	楽しいキックボクシング ※① Q102345		19:00～20:00	20人	11,880円/9回	
	11	ZUMBA-月 Q102346		19:50～20:50	30人	6,570円/9回	
	12	ボディリセットピラティス Q102347		19:50～20:50	40人	6,570円/9回	
火	13	ヨーガ-火 Q102348		9:45～10:45	35人	8,030円/11回	10/1
	14	かんたん筋トレ&ストレッチ Q102349	50才以上の男女	12:45～13:45	40人	5,720円/11回	
	15	いきいき健康体操ゆったり-火 Q102350		14:00～15:00	50人	5,720円/11回	
	16	パワーヨーガ Q102351	高校生相当以上の男女	18:30～19:30	40人	8,030円/11回	
	17	姿勢改善ピラティス Q102352		18:40～19:40	25人	8,030円/11回	
	18	アロマヨーガ Q102353		19:50～20:50	25人	8,030円/11回	
水	19	骨盤ヨーガ-水 Q102354		13:30～14:30	25人	7,300円/10回	10/2
	20	ヨーガ-水 Q102355		18:40～19:40	35人	7,300円/10回	
	21	マラソン教室 ※② Q102356		19:00～20:30	30人	7,300円/10回	
木	22	フラダンス-木 Q102357		9:45～10:45	50人	7,300円/10回	10/17
	23	骨盤ヨーガ-木 Q102358		9:45～10:45	25人	8,030円/11回	10/3
	24	ペルヴィスピラティス-木 Q102359		12:00～13:00	25人	8,760円/12回	10/10
	25	いきいき健康体操はつらつ-木 Q102360	50才以上の男女	14:00～15:00	50人	6,240円/12回	10/3
	26	リラックスヨーガ Q102361	高校生相当以上の男女	18:40～19:40	25人	8,760円/12回	
	27	大人からはじめるクラシックバレエ Q102362		19:50～20:50	20人	8,760円/12回	
	28	Group Power 60-木 Q102363		19:50～20:50	20人	8,760円/12回	
金	29	はじめてのエアロウォーク(初級) Q102364		9:45～10:45	40人	8,760円/12回	10/4
	30	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-金 Q102365		12:45～13:45	40人	8,760円/12回	
	31	いきいき健康体操ゆったり-金 Q102366	50才以上の男女	14:15～15:15	50人	6,240円/12回	
	32	骨盤ヨーガ-金 Q102367	高校生相当以上の男女	14:30～15:30	25人	8,760円/12回	
	33	Group Centergy 60-金 Q102368		18:40～19:40	40人	8,760円/12回	
	34	Group Fight 60 Q102369		19:50～20:50	40人	8,760円/12回	
土	35	ペルヴィスピラティス-土 Q102370		9:45～10:45	40人	8,030円/11回	10/5
	36	ビューティーフラダンス Q102371		11:00～12:00	40人	8,030円/11回	
	37	ZUMBA-土 Q102372		12:15～13:15	40人	8,030円/11回	
	38	ベーシックヨーガ-土 Q102373		13:30～14:30	40人	8,030円/11回	
	39	脂肪燃焼エアロビクス(初中級)-土 Q102374		14:45～15:45	40人	8,030円/11回	
日	40	ヨーガ-日 Q102375		9:30～10:30	25人	8,760円/12回	10/6
	41	マーシャルワークアウト Q102376		9:45～10:45	40人	8,760円/12回	
	42	ZUMBA-日 Q102377		10:45～11:45	30人	8,760円/12回	
	43	Group Centergy 60-日 Q102378		11:00～12:00	40人	8,760円/12回	
	44	Group Power 60-日 Q102379		12:15～13:15	20人	8,760円/12回	
	45	セルフメンテナンスヨーガ Q102380		14:45～15:45	25人	8,030円/11回	

■温水プール館　エイトホール・2Fスタジオ・温水プール等　TEL(3695)9911

曜	No.	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	46	女性の健康水泳 Q102381	高校生相当以上の女性	9:15～11:00	50人	8,300円/10回	10/7
	47	はじめて太極拳(入門・気功クラス) Q102382	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	30人	7,300円/10回	
	48	やさしい太極拳(基礎クラス) Q102383		11:00～12:00	30人	7,300円/10回	
	49	太極拳(応用クラス) Q102384		12:15～13:15	20人	7,300円/10回	
	50	いきいきスイミング Q102385	50才以上の男女	14:00～16:00	50人	8,300円/10回	
	51	成人スイミング(初級) Q102386	高校生相当以上の男女	19:00～20:00	15人	6,700円/10回	
	52	成人スイミング(中級) Q102387		20:00～21:00	20人	6,700円/10回	
火	53	やさしいヨーガ Q102388		10:30～11:30	15人	7,300円/10回	10/1
水	54	やさしいピラティス Q102389		10:30～11:30	15人	6,570円/9回	10/2
	55	ヨーガ Q102390		13:00～14:00	15人	6,570円/9回	
	56	骨盤調整ストレッチ Q102391		14:10～15:10	15人	6,570円/9回	
	57	大人のトランポリン Q102392		19:00～20:00	12人	4,380円/6回	10/9
金	58	水中ウォーキング Q102393		14:00～16:00	30人	9,130円/11回	10/4
土	59	はじめてのパワーヨガ Q102394		15:00～16:00	15人	7,300円/10回	10/5
	60	はじめてのクロール Q102395		19:00～19:50	12人	6,030円/9回	10/12
	61	はじめての平泳ぎ Q102396		20:00～20:50	12人	6,030円/9回	

■水元総合スポーツセンター体育館　温水プール　TEL(3609)8182

曜	No.	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	62	おとなの水泳教室-月 Q102397	高校生相当以上の男女	14:00～16:00	35人	5,810円/7回	10/21
火	63	アクアビクス&アクアエクササイズ Q102398		19:45～20:45	30人	7,300円/10回	10/1
水	64	おとなの上級スイミング Q102399		19:00～21:00	15人	8,300円/10回	10/2
木	65	水中ウォーキング Q102400		13:45～16:00	30人	9,960円/12回	10/3
	66	おとなの水泳教室-木 Q102401		19:00～21:00	35人	9,960円/12回	

「水中ウォーキングのクラスは、「14:00～体操　～14:50歩行レッスン　15:00～自由遊泳　16:00までに退館」のプログラムとなります。」

■水元総合スポーツセンター体育館　アリーナ・フィットネススタジオ・会議室　TEL(3609)8182

曜	No.	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	67	やさしいフラダンス Q102402	高校生相当以上の男女	9:45～10:45	35人	6,570円/9回	10/7
	68	シニア健康体操 Q102403	中高年男女	9:45～11:15	60人	4,160円/8回	
	69	姿勢改善ピラティス Q102404	高校生相当以上の男女	11:00～12:00	35人	6,570円/9回	
	70	ストライクボクシング Q102405		18:45～19:45	16人	6,570円/9回	
	71	夜のヨーガ Q102406		20:00～21:00	35人	6,570円/9回	
火	72	リラックスヨーガ Q102407		9:30～10:30	35人	8,030円/11回	10/1
	73	アロマヨーガ-火 Q102408		18:45～19:45	35人	7,300円/10回	
	74	Group Fight 60 Q102409		20:00～21:00	35人	8,030円/11回	
水	75	やさしいヨーガ Q102410		9:45～10:45	35人	6,570円/9回	10/2
	76	大人からはじめるクラシックバレエ Q102411		19:00～20:00	35人	6,570円/9回	
木	77	STEP&ストレッチ Q102412		9:45～10:45	35人	8,760円/12回	10/3
	78	らくらくストレッチ Q102413	中高年男女	9:45～10:45	50人	5,200円/10回	
	79	いきいき健康体操 Q102414		11:00～12:00	35人	6,240円/12回	
	80	セルフメンテナンスヨーガ Q102415	高校生相当以上の男女	13:30～14:30	35人	8,760円/12回	
金	81	脂肪燃焼エアロビクス(初級) Q102416		11:00～12:00	35人	8,760円/12回	10/4
	82	アロマヨーガ-金 Q102417		11:15～12:15	35人	8,760円/12回	
	83	美姿勢ストレッチ Q102418		18:50～19:50	35人	8,760円/12回	
	84	ジャズダンス Q102419		20:00～21:00	35人	8,760円/12回	
土	85	シェイプ&健康づくり ※③ Q102420		17:15～18:15	10人	11,110円/11回	10/5

子供向けコース

■奥戸総合スポーツセンター体育館　2Fスタジオ等　TEL(3691)7111

曜	No.	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	86	奥戸　赤ちゃん親子/ママビューティー	1.5ヶ月～11ヶ月	11:00～12:00	15組	6,570円/9回	10/7
	87	奥戸　本格派空手教室(キッズ)　※④	4才～未就学児	15:45～16:45	15人	9,360円/9回	
	88	奥戸　本格派空手教室(ジュニア)　※④	小学生	17:00～18:00	20人	9,360円/9回	
	89	奥戸　キッズ運動塾-月	3才～未就学児	15:45～16:45	15人	6,570円/9回	
	90	奥戸　ジュニア運動塾-月	小学生	17:00～18:00	20人	6,570円/9回	
火	91	奥戸　よちよちフィットリトミック	1才～2才3ヶ月	11:00～12:00	15組	8,760円/12回	10/1
	92	奥戸　ベビママwith産後ビューティー	1.5ヶ月～1才	12:15～13:15	15組	8,760円/12回	
	93	奥戸　キッズヒップホップダンス-火	4才～未就学児	15:45～16:45	15人	6,570円/9回	10/15
	94	奥戸　ジュニアヒップホップダンス-火	小学生	17:00～18:00	20人	6,570円/9回	
水	95	奥戸　よちよち親子/ママ美ボディ	1才～2才	9:45～10:45	15組	6,570円/9回	10/2
	96	奥戸　わんぱく親子/体操名人-水	2才～未就学児	11:00～12:00	15組	6,570円/9回	
	97	奥戸　ベビーヨガ&ママヨガ	3ヶ月～2才	12:15～13:15	15組	7,300円/10回	
	98	奥戸　キッズ運動塾-水	3才～未就学児	15:45～16:45	15人	5,840円/8回	10/16
	99	奥戸　ジュニア運動塾-水	小学生	17:00～18:00	20人	5,840円/8回	
木	100	奥戸　キッズバレエ	4才～未就学児	15:45～16:45	15人	7,300円/10回	10/17
	101	奥戸　ジュニアバレエ	小学生	17:00～18:00	20人	7,300円/10回	
金	102	奥戸　わんぱく親子/体操名人-金	2才～未就学児	9:45～10:45	15組	8,760円/12回	10/4
	103	奥戸　よちよち親子/ママビューティー	1才～1才11ヶ月	11:00～12:00	15組	8,760円/12回	
	104	奥戸　キッズチア　※⑤	4才～未就学児	15:45～16:45	15人	7,300円/10回	10/18
	105	奥戸　ジュニアチア　※⑤	小学生	17:00～18:00	20人	7,300円/10回	
土	106	奥戸　キッズヒップホップダンス-土	4才～未就学児	11:00～12:00	20人	5,110円/7回	10/19
	107	奥戸　ジュニアヒップホップダンス(初級)-土	小学生	12:15～13:15	20人	5,110円/7回	
	108	奥戸　ジュニアヒップホップダンス(中級)-土　※⑥	小学生	13:30～14:30	20人	5,110円/7回	
日	109	奥戸　わんぱく家族/体操名人	3才～未就学児	9:30～10:30	15組	8,030円/11回	10/6
	110	奥戸　キッズ運動塾-日	3才～未就学児	12:15～13:15	15人	8,030円/11回	

■温水プール館　エイトホール・温水プール・2Fスタジオ　TEL(3695)9911

曜	No.	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	111	温水　幼児トランポリン-月	4才～未就学児	15:30～16:30	20人	6,570円/9回	10/21
	112	温水　幼児スイミング-月	4才～未就学児	16:30～17:30	30人	8,300円/10回	10/7
	113	温水　小学生スイミング-月	小学生	17:15～18:30	70人	6,700円/10回	
	114	温水　小学生トランポリン-月	小学生	16:40～17:40	30人	6,570円/9回	10/21
火	115	温水　幼児スイミング-火	4才～未就学児	15:00～16:00	24人	7,470円/9回	10/1
水	116	温水　幼児スイミング-水	4才～未就学児	15:00～16:00	18人	5,810円/7回	10/2
	117	温水　幼児バルシューレ(ボール遊び教室)	4才～未就学児	15:30～16:30	20人	5,840円/8回	
	118	温水　小学生バルシューレ(ボール遊び教室)	小学生	16:45～17:45	20人	5,840円/8回	
木	119	温水　親子トランポリン	2才～3才	14:00～15:20	20組	8,300円/10回	10/3
	120	温水　幼児トランポリン-木	4才～未就学児	15:30～16:30	20人	7,300円/10回	
	121	温水　小学生トランポリン-木	小学生	16:40～17:40	30人	7,300円/10回	
金	122	温水　初めてのKIDS HIP HOP(基礎)	小学生	16:30～17:30	15人	8,030円/11回	10/4
	123	温水　KIDS HIP HOP(初中級)　※⑦	小学生	17:40～18:40	15人	8,030円/11回	
土	124	温水　にこにこ親子体操　A	1才～3才	9:00～10:00	12組	7,300円/10回	10/5
	125	温水　にこにこ親子体操　B	1才～3才	10:10～11:10	12組	7,300円/10回	
	126	温水　親子DEフィット&ダンス	3才7ヶ月～未就学児	11:20～12:20	12組	7,300円/10回	
	127	温水　小学生スイミングA-土	小学生	16:20～17:35	70人	6,030円/9回	10/12
	128	温水　小学生スイミングB-土	小学生	17:15～18:30	70人	6,030円/9回	

■水元総合スポーツセンター体育館　温水プール　TEL(3609)8182

曜	No.	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
水	129	水元　ジュニアスイミング(上級)	※⑧参照	19:00～21:00	15人	8,300円/10回	10/2
木	130	水元　キッズスイミング-木	4才～未就学児	15:00～16:30	30人	9,960円/12回	10/3
	131	水元　ジュニアスイミング-木	※⑨参照	16:30～18:15	60人	9,960円/12回	
土	132	水元　キッズスイミングA-土	4才～未就学児	9:30～11:00	30人	8,300円/10回	10/5
	133	水元　キッズスイミングB-土	4才～未就学児	11:00～12:30	30人	8,300円/10回	
	134	水元　キッズスイミングC-土	4才～未就学児	12:30～14:00	30人	8,300円/10回	
	135	水元　ジュニアスイミングA-土(水なれ～背泳ぎ)	小学生	14:00～15:45	60人	8,300円/10回	
	136	水元　ジュニアスイミングB-土(背泳ぎ～タイム級)	小学生	15:30～17:15	30人	8,300円/10回	

■水元総合スポーツセンター体育館　フィットネススタジオ　TEL(3609)8182

曜	No.	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	137	水元　キッズアイドルダンス-月	5才～小学2年生	16:15～17:15	20人	6,570円/9回	10/7
	138	水元　ジュニアヒップホップダンス	小学生	17:30～18:30	20人	6,570円/9回	
火	139	水元　わんぱく親子/体操名人	2才～未就学児	11:00～12:00	15組	8,030円/11回	10/1
	140	水元　赤ちゃん親子/ママビューティー	1.5ヶ月～11ヶ月	12:15～13:15	15組	8,030円/11回	
	141	水元　キッズダンス	4才～未就学児	16:15～17:15	20人	8,030円/11回	
	142	水元　ジュニアダンス	小学生	17:30～18:30	20人	8,030円/11回	
水	143	水元　キッズバレエ	4才～未就学児	16:30～17:30	20人	6,570円/9回	10/2
	144	水元　ジュニアバレエ　※⑦	小学生	17:45～18:45	20人	6,570円/9回	
金	145	水元　キッズチア	4才～未就学児	16:15～17:15	20人	8,760円/12回	10/4
	146	水元　ジュニアチア	小学生	17:30～18:30	20人	8,760円/12回	
土	147	水元　わんぱく家族/体操名人	3才～6才	9:45～10:45	15組	7,300円/10回	10/5
	148	水元　フィットリトミック元気ファミリー	1才～3才6ヶ月	11:00～12:00	15組	7,300円/10回	
	149	水元　キッズアイドルダンス-土	5才～未就学児	13:30～14:30	20人	8,030円/11回	
	150	水元　ジュニアアイドルダンス	小学生	14:45～15:45	20人	8,030円/11回	
	151	水元　ジュニアストリートダンス(中上級)	小学生～中学生	16:00～17:00	20人	8,030円/11回	

第３期スポーツコースからの参加費は、消費税10%込みの価格表示となります。

※①パンチグローブとすね当ての着用が必要　※②会場は陸上競技場です。
※③会場は会議室またはフィットネススタジオで実施しますが、トレーニングルーム個人利用2時間分が付与されたコースとなります。　※④道着とすね当てと拳サポーターの着用が必要　※⑤チームＴシャツの着用が必要
※⑥初めて申し込む方は、12:15～初級をお願いします。　※⑦保護者の迎えが必要
※⑧タイム級T６からT１の小学生・中学生が対象です。個人メドレー100mが泳げる方が対象です。(保護者の送迎が必要)
※⑨24級から１級の小学生が対象です。
子供向けスイミングコースは進級制度導入のため、指定教材(別途1,600円)を購入いただきます。
お子様の泳力クラスについては、該当施設までご相談ください。
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。妊娠中の方の参加はできません。また参加後の返金はできません。

11・12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	9/1(日)～9/10(火)
抽選日	9/12(木)
抽選結果確認期間	9/16(月)～9/25(水)

葛飾区公共施設予約システム(PC)
https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/

◎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してください。

※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・ホームページをごらんください。

葛飾区公共施設予約システムで施設予約・抽選をする場合には、登録が必要です。

チアダンス教室　参加者募集

幼　児	15:45～16:45	木曜日(月4回)　4,320円(税込)
小学生	17:00～18:00	会場：奥戸総合スポーツセンター体育館　小体育室 ※ポンポン、専用Tシャツの別途購入有り

参加費は毎月27日に口座振替となります。

〈問合せ・申し込み〉　奥戸総合スポーツセンター体育館　TEL(3691)7111(チアダンス教室)

8・9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▷ 8月28日(水)、9月25日(水)・26日(木)／温水プール館▷ 8月は休館日なし、全館9月18日(水)、プール9月17日(火)～20日(金)
水元総合スポーツセンター体育館▷ 8月は休館日なし、全館9月11日(水)、プール9月10日(火)～13日(金)