(3691)7111

| 定員 | 参加費/回数 | 初回日 | 10人 | 9,960円/12回 | 4/6

対象 時間 4才~未就学児 15:45~16:45

スタジオ

※①会場は陸上競技場です。 ※②保護者の迎えが必要

# レッスン開催時点に応じた感染症対策を講じることをご了承ください。

#### 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。

※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。

## 5・6 月分の施設抽選申込

抽選申込可能件数	1ヶ月につき5件	葛飾区公共施設予約システム
抽選申込期間	3月1日(月)から	https://rsv.shisetsu.city.katsus
加选中区规则	3月10日(水)	◎各施設の空き状況は、画面上に
抽選日	3月12日(金)	表示されます。   ◎申込みは、パソコン、スマート
抽選結果確認期間	3月16日(火)から 3月25日(木)	フォンからアクセスするか、区 内に設置の利用者端末で!

■奥戸総合スポーツセンター体育館

曜 No.

コース名 ッズヒップホップダン

内に設置の利用者端末で! ※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。

# 3月 1DAYレッスン(レッスン料500円)のご案内

		ハン(レンハン川つのの」」のこれに
レッスン	曜日・時間	申込方法・注意点
ZUMBA	水曜日 20:05~20:50	■レッスン開始時間20分前にお集まり下さい。レッスン定員を超える人数の場合抽選となります。
ZUMBA	金曜日 19:00~19:45	■抽選はレッスン開始20分前より開始致します。 ■レッスン開始20分前時点にお集まり頂いた方で抽選します。この時間を過ぎてからの抽選参加はできません。 ■当日は密を避ける為、過度な時間前集合はご遠慮下さい。 ■諸電話での抽選申し込みはできません。
Group Fight	土曜日 14:45~15:15	■おひとり様1枠での抽選となります。 ■なお落選した場合、当施設までの交通費等経費の支払いは致しかねます。

### オープンコース(レッスン料300円)のご案内

◎申込みは、2月21日印午前10時から、お電話にて先着順となります。										
レッスン	曜	日・時間	対象	定員	会場					
ゆったりヨーガストレッチ	月曜日	11:00~12:00		30人	奥戸					
ZUMBA GOLD	火曜日	11:00~11:45		15人	総合スポーツセンター					
骨盤ストレッチ	水曜日	9:45~10:45	高校生	30人	体育館					
リフレッシュ体操	水曜日	11:00~12:00	相当以上	30人	トレーニングルーム内					
やさしい太極拳	木曜日	11:00~12:00		30人	※トレーニングルームの利					
健康ストレッチ	金曜日	11:00~12:00		30人	用はできません。					
ツェースン料は火口菜仕にて	+×++1 / J	ピナル								

ッスン料は当日受付にてお支払ください。

※インストラクターの都合及び天災のため、教室が休講となる可能性がございます。

※レッスン開始20分前まで体育館正面入口にお集まりください。途中参加不可となります。時間厳守でご参 加ください

※当選者は当日マスク・運動できる服装・館内シューズ・タオルをご持参ください。

〈問合せ・申込先〉 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エイトホール改修工事完了のお知らせ

改修工事を行っていたエイトホールの利用を2月11日(木・祝)から再開いたしました。ご利用者の皆様にはご不便をおかけいたしました。 今後とも当体育施設のご利用をよろしくお願いいたします。

#### 堀切橋野球場の貸し出し終了について

京成本線荒川橋梁架替事業に伴い、堀切橋野球場は令和3年3月末をもって貸し出しを終了し、施設を 廃止する予定です。 このため、令和3年4月以降の利用受付を停止しておりますので、ご不便をおかけしますが、ご了承く ださいますようお願いいたします。

# 駐車提出入口・館内券売継の利田制限について

ツエーニークリレコノト		
	駐車場	券売機
	駐車場ゲート機器の入替工事の ため、下記の日程において各駐 車場出入口はご利用できません。	館内券売機の入替工事のため、下記の 日程において個人利用券は臨時券売機 または各館窓口で販売します。また、 お支払いは現金のみとなり、プリペイ ドカードはご利用できません。
奥戸総合スポーツセンター 体育館・陸上競技場	体育館側入口、陸上競技場側出口 3月8日(月)~12日(金) 奥戸橋側入口、体育館側出口 3月15日(月)~19日(金)	3月22日(月)・23日(火)・25日(木)
奥戸総合スポーツセンター 少年野球場	3月1日(月)・2日(火) (駐車場閉鎖)	
奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホー ル	エイトホール側出入口 3月2日火・3日(水) 野球場側出入口 3月4日(木・5日金)	3月15日(月)・16日(火)・18日(木)
水元総合スポーツセンター 体育館	3月9日火) (駐車場閉鎖)	3月8日(月)・9日(火)・11日(木)
葛飾にいじゅくみらい公園 運動場	北駐車場 2月14日(日)午後9時30分 ~17日(水)正午頃(駐車場閉鎖) 南駐車場 2月17日(水)正午頃 ~19日(金)午後6時(駐車場閉鎖)	

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### プリペイドカ<u>ードが新しくなります</u>

葛飾区体育施設でご利用いただいています現在のブリペイドカード(残額穴あけパンチ式)は、券売機の入替に伴い、令和3年3月をもって販売を終了します。券売機入替後は、新しいブリベイドカード(残額印字式)の販売を開始します。なお、現在のブリペイドカード(残額穴あけパンチ式)は券売機入替後も残額がなくなるまで引き続きご利用いただけます。

〈問合せ〉 生涯スポーツ課管理係 **(3691) 7111** 

# 第1期スポーツコース(4月~6月)参加者募集!

#### 応募はインターネットまたは往復ハガキで 抽選結果Web確認 応募締切 抽選日 当選者受付期間 及びハガキ返信期間 大人3月10日(水)から19日(金) 3月3日(水)から9日(火) 2月28日(日) 3月1日(月) 子供3月6日生から19日金

葛飾区公式HP → ◎インターネットから |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。♀マークは「コース」の検索番号です。

#### ◎往復ハガキから 2月28日(日)必着 記入項目は下記参照

①利用者登録番号 返信 ②コース番号 (No) ③コース名 ○ご自分の住所・ ④氏名(ふりがな) ⑤性別・年齢 【○才○ケ月】 さい氏名 ⑥生年月日 ⑦〒・住所

セルフメンテナンスヨーガ

○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。

○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.1~81 〒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 No.82~83 〒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

3月

1月

2 火

3 水

4 木

5 金

6 土

**7** ∃

8 月

9 火

10水

11木

12金

13 土

**1** 15月

21 |

28 ⊟

■奥戸総合スポーツセンター体育館 トレーニングルーム・スタジオ・会議室等 **TEI** (3691)7111 16火 曜 No. コース名・コース番号 楽しいバドミントン(初級) **Q104001** 楽しいバドミントン(初中級) **Q104002** 時間 定員 参加費/回数 初回日 9:00~10:20 16人 16,200円/12回 17水 高校生相当 **Q**104002 10:30~11:50 16人 16,200円/12回 Q104003 18木 3 フラダンス - 月 4 脂肪燃焼エアロビクス(初中級) 9:30~10:30 10人 9,130円/11回 9:45~10:30 15人 9,960円/12回 14:15~15:15 30人 7,440円/12回 以上の男女 **Q**104004 19金 月 4/5 いきいき健康体操はつらつ **Q104005** 50才以上の男女 ベーシックヨーガ - 月 シェイプ&リラックスヨーガ 16:45~17:45 10人 9,960円/12回 18:40~19:40 10人 9,960円/12回 20:00~20:45 10人 9,960円/12回 **Q104006 Q**104007 高校生相当 8 ZUMBA - 月 **Q**104008 以上の男女 9:45~10:45 10人 9,960円, 12:45~13:45 30人 7,440円, **Q104009** ヨーガ・火 22月 かんたん筋トレ&ストレッチ 7 440円/12回 10 **Q**104010 50才以上の男女 11 いきいき健康体操ゆったり・火 12 ステップ&ボディメイク 13 ストレッチ&やさしいピラティス 14:00~15:00 30人 7,440円/12回 18:30~19:15 10人 9,960円/12回 **Q**10401 23火 4/6 **Q**104012 **Q**104013 | 18:40~19:40 | 30人 9,960円/12回 | 19:50~20:50 | 10人 9,960円/12回 | 20:00~20:45 | 15人 7,470円/9回 4/13 | 13:30~14:30 | 10人 7,470円/9回 18:30~19:30 | 10人 7,470円/9回 4/7 | 19:00~20:30 | 10人 8,300円/10回 9:45~10:45 | 30人 9,960円/12回 4/1 | 9:45~10:45 | 10人 9,130円/11回 4/8 | 12:15~13:15 | 30人 9,960円/12回 14:00~15:00 | 30人 7,440円/12回 14:30~19:50~20:50 | 10人 9,960円/12回 19:50~20:50 | 10人 9,960円/12回 19:50~20:35 | 20人 7,470円/9回 4/8 | 9:45~10:30 | 15人 9,960円/12回 12:45~13:30 | 15人 9,960円/12回 12:45~13:30 | 15人 9,960円/12回 14:15~15:15 | 30人 7,440円/12回 14:15~15:15 | 30人 7,440円/12回 14:15~15:15 | 30人 7,440円/12回 14:15~15:15 | 30人 7,440円/12回 14:30~15:30 | 10人 9,960円/12回 14:15~15:30 | 10人 9,960円/12回 14:15~15:15 | 30人 7,440円/12回 14:30~15:30 | 10人 9,960円/12回 14/2 18:40~19:40 30人 24 水 アロマヨーガ **Q**104014 25木 **Q**104015 BODY ATTACK 45 - 火 15 **Q104016** 高校生相当 16 骨盤ヨーガ・水 26金 17 ヨーガ・水 18 マラソン教室 **Q**104017 以上の男女 **Q**104018 27土 18 マフノン教室 ※① 19 フラダンス - 木 20 骨盤ヨーガ - 木 21 ペルヴィスピラティス - 木 22 いきいき健康体操はつらつ - 木 **Q**104019 **Q**104020 **Q**104021 29月 **Q**104022 23 リラックスヨーガ 24 大人からはじめるクラシ **Q**104023 30火 **Q**104024 高校生相当 Group Power 45 - 木 **Q**104025 31水 以上の男女 はじめてのエアロウォーク (初級) **Q**104026 脂肪燃焼エアロビクス(初中級) - 金 (10402) **Q**104028 いきいき健康体操ゆったり - 金 50才以上の男女 全 骨盤ヨーガ - 金 **Q**104029 14:30~15:30 10人 9,960円/12回 18:30~19:15 30人 9,130円/11回 19:50~20:35 15人 7,470円/9回 Group Centergy 45 - 金 **Q**104030 **Q**104031 31 Group Fight 45 32 ペルヴィスピラテ 9:45~10:45 30人 9,960円/12回 11:00~12:00 30人 9,960円/12回 12:15~13:00 15人 9,960円/12回 **Q**104032 **Q**104033 34 **ZUMBA** - 土 **Q**104034 **Q**104035 高校生相当 13:30~14:30 10人 9,960円/12回 シックヨーガ・ 9:30~10:30 14人 6,640円/8回 9:45~10:30 15人 9,960円/12回 36 ヨーガ・日 **Q**104036 マーシャルワ **Q**104037 38 ZUMBA - 日 **Q104038 Q**104039 日 4/4 39 Group Centergy 45 -**Q**104040 40 Group Power 45 - 日 BODY ATTACK 45 - 日 **Q**104041 **Q**104042

	■温水プール館 エイトホール・2Fスタジオ・温水プール等 <b>回</b> (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		
	43	大人の健康水泳	<b>Q</b> 104043		9:15~11:00	30人	9,300円/10回	4/5		
	44	入門24式太極拳	<b>Q</b> 104044		9:45~10:45	12人	9,130円/11回			
月	45	48式太極拳	<b>Q</b> 104045		11:00~12:00	12人	9,130円/11回			
73	46	大人の水泳教室	<b>Q</b> 104046		14:00~16:00	30人	9,300円/10回			
	47	成人スイミング(初級)	<b>Q</b> 104047		19:00~20:00	12人	7,700円/10回			
	48	成人スイミング(中級)	<b>Q</b> 104048		20:00~21:00	12人	7,700円/10回			
火	49	やさしいヨーガ	<b>Q</b> 104049	高校生相当	10:30~11:30	12人	9,130円/11回	4/6		
	50	やさしいピラティス - 水	<b>Q</b> 104050	以上の男女	10:30~11:30	12人	6,640円/8回	4/7		
水	51	ヨーガ	<b>Q</b> 104051		13:00~14:00	12人	6,640円/8回			
	52	大人のトランポリン	<b>Q</b> 104052		19:00~19:45	12人	4,980円/6回			
木	53	やさしいピラティス - 木	<b>Q</b> 104053		10:00~11:00	12人	7,470円/9回	4/8		
金	54	水中ウォーキング	<b>Q</b> 104054		14:00~16:00	20人	11,160円/12回	4/9		
	55	はじめてのパワーヨガ	<b>Q</b> 104055		15:00~16:00	12人	8,300円/10回	4/10		
土	56	はじめてのクロール	<b>Q</b> 104056		19:00~20:00	12人	6,930円/9回			
	57	はじめての平泳ぎ	<b>Q</b> 104057		20:00~21:00	12人	6,930円/9回			

■水元総合スポーツセンター体育館 温水プール < (3609)8182										
曜	No.	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	58	成人水泳 初級/中級 - 月	<b>Q</b> 104058		14:00~15:15	20人	7,440円/8回	4/12		
火	59	アクアビクス&アクアエクササイズ	<b>Q</b> 104059	÷**++1/	19:45~20:45	20人	8,300円/10回	4/13		
水	60	成人水泳 上級	<b>Q</b> 104060	高校生相当 以上の男女	19:15~20:30	15人	6,510円/7回	4/21		
+	61	水中ウォーキング	<b>Q</b> 104061	以上の五女	14:00~15:00	20人	8,300円/10回	4/8		
木	62	成人水泳 初級/中級 - 木	<b>Q</b> 104062		19:15~20:30	20人	9,300円/10回	4/0		
-1	1.1.1. 1.1. F. D. F. T. D. F. L. F. D. F. F. L. T. J.									

k中ウォーキングのクラスは、「14:00~休壜~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

-311	, ,	- インノのノノスは、  14:00 *	11.009.110	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1 HAZE // 10 00 0 · C		7 1 7 7 1 2 2	, 0. , 0	
■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 配(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	
	63	やさしいフラダンス	<b>Q</b> 104063	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	15人	8,300円/10回		
月	64	シニア健康体操	<b>Q</b> 104064	中高年男女	9:45~11:15	30人	6,200円/10回	4/12	
73	65	姿勢改善ピラティス	<b>Q</b> 104065		11:00~12:00	15人	8,300円/10回	4/12	
	66	夜のヨーガ	<b>Q</b> 104066		20:00~21:00	15人	8,300円/10回		
	67	リラックスヨーガ	<b>Q</b> 104067		9:30~10:30	15人	8,300円/10回	4/13	
火	68	アロマヨーガ - 火	<b>Q104068</b>	以上の男女	18:45~19:45	15人	8,300円/10回		
	69	バレエ入門	<b>Q</b> 104069		18:45~19:45	15人	8,300円/10回		
	70	バレエ初中級	<b>Q</b> 104070		20:00~21:00	15人	8,300円/10回		
水	71	やさしいヨーガ	<b>Q</b> 104071		9:45~10:45	15人	5,810円/7回	4/21	
	72	STEP&ストレッチ	<b>Q</b> 104072		9:45~10:45	15人	8,300円/10回		
木	73	らくらくストレッチ	<b>Q</b> 104073	中高年男女	9:45~10:45	30人	5,580円/9回	4/8	
	74	いきいき健康体操	<b>Q</b> 104074	中间十万久	11:00~12:00	15人	6,200円/10回	4/0	
	75	セルフメンテナンスヨーガ	<b>Q</b> 104075		13:30~14:30	15人	8,300円/10回		
	76	フラダンス	<b>Q</b> 104076	高校生相当	9:45~10:45	15人	8,300円/10回		
金	77	アロマヨーガ - 金	<b>Q</b> 104077	以上の男女	11:15~12:15	15人	8,300円/10回	4/9	
312	78	美姿勢ストレッチ	<b>Q</b> 104078		18:45~19:45	15人	8,300円/10回	4/9	
	79	美ボディジャズ(ダンス)	<b>Q</b> 104079		20:00~21:00	15人	8,300円/10回		

2・3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▶ 2 月24日(水)、 3 月24日(水) / 温水プール館▶全館 2 月17日(水)、 3 月17日(水)、 プール3月15日(月)~19日(金)/水元総合スポーツセンター体育館 ▷ 全館3月10日(水)、プール3月8日(月)~12日(金) ・抽選をする場合には、登録が必要です。 葛飾区公共施設予約システムで施設予約