

第4期(1月~3月)スポーツコース随時募集

空きがあるコースは、1回当たりの単価×残り回数で参加できます。お試し体験は、空きがあるコースに限り1回限り1,200円(※) / 1回でできます。 ※金額の異なるレッスンもございます。 空き状況や残り回数については各施設へお問合せください。 開催時点に合わせた感染防止対策を行うことをご了承ください。

大人向けコース

Table with columns: 曜, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like ZUMBA, シニアエアロビクス, ストレッチ&やさしいピラティス, etc.

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like 大人の健康水泳, 48式太極拳, 養生太極拳, etc.

Table with columns: 曜, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like バレエ入門, バレエ初級, STEP&ストレッチ, etc.

子供向けコース

Table with columns: 曜, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like 奥戸 赤ちゃん親子産後ケア, 奥戸 よちよち親子フィットリミック, etc.

Table with columns: 曜, コース名・コース番号, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like 水泳 親子トランポリン, 水泳 幼児バルシューレ, etc.

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Includes courses like 水元 わんぱく親子体操名人, 水元 よちよち親子フィットリミック, etc.

パーソナルトレーニング受講者募集

奥戸総合スポーツセンター体育館トレーニングルーム

パーソナルトレーニングとは... お客様、一人一人の目的に合わせたメニューをマンツーマンで実施するものです。 トレーニング初心者の方・効果を感じたい方に おすすめです!



【料金】30分/3,300円(税込) 60分/6,600円(税込)

※料金にはジム利用料(2時間/300円)は含まれております。

<問合せ先> 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎ 03-3691-7111

4・5月分の施設抽選申込スケジュール

Table with columns: 抽選申込可能件数, 抽選申込期間, 抽選日, 抽選結果確認期間. Includes details about application and selection process.

1・2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▷1月25日(水)・26日(木)、2月22日(水)/温水プール館▷全館1月18日(水)、2月15日(水)、プール2月~5月/ 水元総合スポーツセンター体育館▷2月8日(水)

子どもスポーツスクール(月謝制)参加者募集

Table with columns: レッスン, 曜日・時間, クラス, レッスン料・会場・その他. Includes 体育教室 and 新体操教室.

※お手続きの際には始めの2か月分のレッスン料は現金にて受付でお支払いいただきます。 ※レッスン料は3か月目から口座振替(前月27日)となります。お手続きの際には口座振替の登録をお願いします。 ※マスク着用でご参加いただけます。 ※都合により各月のレッスン回数を変更することがあります。

<問合せ・申込先> 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎ 03-3695-9911(体育・新体操)

好評開催中! 奥戸総合スポーツセンター体育館 1DAYレッスンのお知らせ

対象: 高校生相当以上 参加料: 1回850円(税込)

Table with columns: レッスン, 曜日, 時間, 定員, 靴の有無. Includes lessons like かんたんピラティス, ハウスダンススタート, etc.

※参加料は当日受付にてお支払いください。 ※レッスン開始20分前より受付開始します。開始20分前に定員を超えた場合は抽選となります。 開始20分前に定員に満たなかった場合、開始時刻まで先着順となります。 ※来場時はマスク着用とエントランスでの検温にご協力ください。

<問合せ> 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎ 03-3691-7111

「葛飾フットサルリーグ」登録チーム募集中

室内(2面分)のため、天候や気温に 左と右が快適にプレーできる 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!

Table with columns: 対象, 料金(税込). Includes details about team registration fees.

<問合せ> 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎ 03-3691-7111

スポーツ指導員養成講習会

スポーツ指導員としての基礎知識を学ぶための講習会です。葛飾区の生涯スポーツや、スポーツ指導員としての役割、スポーツ事故・傷害等について、各種専門講師による講義を行います。

昨年実施した専門科目「体力テスト判定員(5月)」、「ボッチャ(6月)」、「レクリエーションスポーツ(11月)」のいずれかを受講済みで、葛飾区スポーツ指導員への登録を希望される方は、今回実施する講習会(共通)の修了が必須となります。

- 2月11日(土・祝)・12日(日) 午前10時から午後5時30分(予定) 奥戸SC体育館第1会議室 18才以上で区内においてスポーツ指導を実践している方およびこれから指導員を目指す方。 [2面欄外参照] 定員20人(応募多数の場合選考) 1,000円(保険料含む) 1月30日(日)必着

- 1)電子申請による申込み 区HP(右記二次元コード)からパソコン・スマートフォンにてお申込みください。 2)所定の申込用紙による申込み 必要事項を記入のうえ、ファクス・郵送・持参のいずれかで以下の宛先までお申込みください。郵送もしくは持参申込みの際は、返信用ハガキ(切手貼付済)を同封願います。 ※申込用紙は各体育施設で入手するほか、区HPからダウンロード可 申込「スポーツ指導員養成講習会(共通科目)」係 [2面下部欄外参照]



区公式HPはコチラから