

第3期(10~12月)スポーツコース参加者募集!



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

奥戸総合スポーツセンター体育館 ※表示金額は全て税込です。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ※表示金額は全て税込です。

水元総合スポーツセンター体育館 ※表示金額は全て税込です。

■大人向けコース						
曜	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	かんたんピラティス #106281		9:45~10:45	15人	11,000円/10回	
火	ストレッチ&やさしいピラティス #106292		18:40~19:40	50人	13,200円/12回	
水	シェイプアップエクササイズ #106294		12:15~13:15	20人	11,000円/10回	
	モーニングヨガ #106300		9:45~10:45	15人	12,100円/11回	
木	HIP HOP #106305	高校生以上	18:30~19:30	40人	12,100円/11回	
	K-POPダンス #106306		19:50~20:50	40人	12,100円/11回	
土	クラシックバレエ #106318		11:15~12:15	10人	13,200円/12回	
	ベーシックヨガ #106319		13:30~14:30	50人	11,000円/11回	
日	美姿勢骨盤エクササイズ #106322		11:00~12:00	15人	13,200円/12回	
	Group Power #106324		12:15~13:15	40人	12,100円/11回	

■大人向けコース						
曜	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	フラダンス中級 #106326		9:15~10:15	12人	12,100円/11回	
	フラダンス初級 #106328		10:30~11:30	12人	12,100円/11回	
火	はじめてのK-POPダンス #106332		18:30~19:30	15人	12,100円/11回	
金	リラククスヨガ #106341		19:15~20:15	18人	12,100円/11回	
月	水中ウォーキング #106327	高校生以上	9:30~10:20	20人	7,920円/8回	
	大人の泳教室 #106329		14:00~15:00	30人	8,800円/8回	
金	水中ウォーキング #106339		14:00~14:50	25人	7,920円/8回	
	水中ストレッチ #106340		15:00~15:50	20人	7,920円/8回	
土	はじめてのクロール #106342		19:00~19:50	12人	8,800円/8回	
	はじめての平泳ぎ #106343		19:50~20:40	12人	8,800円/8回	

■大人向けコース						
曜	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	シニア健康体操 #106349	中高年	9:30~11:00	60人	7,260円/11回	
	ZUMBA #106354		11:00~12:00	35人	12,100円/11回	
火	バレエ入門 #106356	高校生以上	18:45~19:45	35人	13,200円/12回	
水	やさしいヨガ #106357		9:45~10:45	35人	9,900円/9回	
	やさしいヨガ&ピラティス #106358	中高年	11:00~12:00	35人	5,280円/8回	
木	STEP&ストレッチ #106359	高校生以上	9:45~10:45	35人	12,100円/11回	
	木らくらくストレッチ #106360	中高年	9:45~10:45	60人	7,260円/11回	
	いきいき健康体操 #106361		11:00~12:00	35人	7,260円/11回	
金	フラダンス #106363	高校生以上	9:45~10:45	35人	12,100円/11回	
	フローヨガ #106365		12:30~13:30	35人	12,100円/11回	

■子供向けコース						
曜	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	キッズ運動教室	4~7歳児	15:45~16:45	12人	12,100円/11回	
火	キッズダンス	4~7歳児	15:45~16:45	12人	11,000円/10回	
木	よちよち親子フィットリミック	1才~2才	13:45~14:45	20組	12,100円/11回	
	ジュニアバレエ	小学生	17:00~18:00	10人	11,000円/10回	
日	ジュニアチア	小学生	14:15~15:15	12人	13,200円/12回	

■子供向けコース						
曜	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	キッズK-POPダンス	4~7歳児	16:00~17:00	15人	12,100円/11回	
火	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:15~18:15	15人	12,100円/11回	
木	幼児バルシューレ	4~7歳児	15:30~16:30	20人	11,100円/10回	
	小学生バルシューレ	小学生	16:45~17:45	20人	11,100円/10回	
火	幼児スイミング	4~7歳児	15:00~16:00	24人	9,680円/8回	

■子供向けコース						
曜	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	
月	キッズダンスHIPHOP	4~7歳児	16:15~17:15	20人	11,000円/11回	
水	キッズ運動名人	3~7歳児	16:15~17:15	15人	9,900円/9回	
	ジュニア運動名人-水	小学生	17:30~18:30	15人	9,900円/9回	
土	わんぱく家族体操名人	3才~6才	9:45~10:45	15組	13,200円/12回	
	フィットリミック元気ファミリー	1才~3才	11:00~12:00	15組	13,200円/12回	

全 65 クラス開催! 詳細はこちら→



全 37 クラス開催! 詳細はこちら→



全 36 クラス開催! 詳細はこちら→



※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。※参加後の返金はできません。※妊娠中の方の参加はできません。※クラス一覧は館内に配布しています。

応募はインターネットまたは往復ハガキで

◎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日必着 記入項目は下記参照

①利用者登録番号
②コース番号(No)
③コース名
④氏名(ふりがな)
⑤性別・年齢
⑥性・年齢
⑦生年月日
⑧〒・住所
⑨電話番号

◎応募スケジュール

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

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月1日(金)~9月10日(日)まで
抽選日	9月12日(火)
抽選結果確認期間	9月16日(土)~9月25日(月)

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。
葛飾区公共施設予約システムはコチラ▶

※抽選結果確認期間中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。

区立学校水泳授業利用に伴う温水プール(奥戸・水元)の利用制限について

下記の日程の指定時間帯で区立学校の水泳授業を行うため、学校で利用する時間は、個人利用・貸切利用はできません。指定時間帯の詳細は、下記二次元コードまたは施設内掲示物もしくはお電話にてご確認ください。

施設名	9月	10月
奥戸	29日(金)	10日(火)12日(木) 16日(月)20日(金)26日(木)
水元	6日(火)8日(木) 19日(火)21日(木)25日(月)	13日(金)17日(火) 19日(木)23日(月)25日(水)

【お問い合わせ】
(1)区立学校の水泳授業での利用について
教育委員会事務局指導室教育環境調整係 TEL:03-5654-6132
(2)施設利用について
奥戸 SC TEL:03-3695-9911 水元 SC TEL:03-3609-8182

お問合せ先 8・9月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館 ▶TEL03-3691-7111
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ▶TEL03-3695-9911
水元総合スポーツセンター ▶TEL03-3609-8182

葛飾区奥戸7-17-1 8月23日(水)、9月27日(水)、28日(木)
葛飾区高砂1-2-1 8月は休館日なし、9月20日(水)
葛飾区水元1-23-1 8月は休館日なし、全館9月13日(水)、プール9月11日(月)~15日(金)

奥戸総合スポーツセンター陸上競技場は改修工事のため10月11日(金)と令和6年1月31日まで休場予定です。