

今からはじめる 運動習慣!!


令和6年
1月~3月
(第4期)

スポーツコース参加者募集!

選べる 全143クラス開催!!

スポーツコースとは? おとなクラス、子ども、親子クラス等、全143クラス開催!
年間4期、3ヶ月ごとに申込みができる教室です。

ヨーガ




力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。

■受講料
1回 1,100円(税込)
×開催回数

■開催施設
奥戸、温水、水元

キッズ/ジュニアスイミング




初心者から楽しめる水泳レッスンです。水に慣れるところから丁寧に指導します。

■受講料
1回 1,210円(税込)
×開催回数

※別途、指定教材費1,610円(税込)がかかります

■開催施設
温水、水元

ピラティス



骨盤・背骨の位置や姿勢を整えながら体幹(インナーマッスル)を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めていきます。

■受講料
1回 1,100円(税込)
×開催回数

■開催施設
奥戸、温水、水元

水中ウォーキング



水の特性を用いた歩行クラスです。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。

■受講料
1回 990円(税込)
×開催回数

■開催施設
温水、水元

赤ちゃん親子/産後ケア




親子でスキンシップやストレッチ、ママは産後のボディケアに必要な運動を行います。

■受講料
1回 1,100円(税込)
×開催回数

■開催施設
奥戸

健康体操



リズム体操やストレッチ・ほぐしを行っていく、体力に自信のない方でも簡単にできるクラスです。

■受講料
1回 660円(税込)
×開催回数

■開催施設
奥戸、水元

キッズ/ジュニアダンス



リズムトレーニングやダンスの基礎を学びながら振り付けをしていきます。

■受講料
1回 1,100円(税込)
×開催回数

■開催施設
奥戸、温水、水元

全開催クラスは、スマホから

奥戸総合スポーツセンター体育館
全67クラス開催!

大人クラス 子供・親子クラス



奥戸総合スポーツセンター温水プール館
全37クラス開催!

大人クラス 子供・親子クラス



水元総合スポーツセンター
全39クラス開催!

大人クラス 子供・親子クラス



各クラスの詳細は、各館にお気軽にお問合せください。*全クラス一覧は、各館受付でも配布しております。

*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。

応募はインターネットまたは往復ハガキで

※子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。

◎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で当落をご確認ください。

◎往復ハガキから

11月30日(木)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込み手続きをしてください。期間内に申込みがなかった場合、参加辞退とみなします。

◎応募スケジュール

応募締切	11月30日(木)必着
抽選日	12月1日(金)
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	12月3日(日)~9日(土)
当選者受付期間	大人12月10日(日)~19日(火) 子供12月6日(水)~19日(火)

《奥戸》単発スイミングレッスン



12月25日(月)

- 9:10~9:55 水中ウォーキングA
- 10:00~10:45 水中ウォーキングB

対象:高校生以上 定員:20名 参加費:500円(税込)

- 19:00~19:20 フィン講習会
- 19:20~20:30 フィンフリーコース開放 (19:50~20:00は休憩時間になります。)

対象:小学校4年生以上
※小中学生の場合は、18歳以上の付添いが必要。
定員:10名 参加費:施設利用料のみ
申込み方法:12/11(月)~、温水プール館窓口にて。
水中ウォーキングのクラスは、参加費を添えてお申込みください。

2・3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	葛飾区公共施設予約システム(PC)
抽選申込期間	12月1日(金)から12月10日(日)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	12月12日(火)	◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
抽選結果確認期間	12月16日(土)から12月25日(月)	◎申込みは、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・ホームページをご覧ください。

お問合せ先 11・12月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館
奥戸総合スポーツセンター温水プール館
水元総合スポーツセンター

▷TEL:03-3691-7111 住所:葛飾区奥戸7-17-1 休館日:11月22日(水)、12月27日(水)
▷TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1 休館日:11月15日(水)、12月20日(水)
▷TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 休館日:12月13日(水)

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

※11月から令和6年2月(予定)まで奥戸SC温水プール館の敷地段階差解消工事を行います。あらかじめご了承ください。

※11月工事に伴う施設の閉鎖等はございませんが、工事により一部通行に制限がかかります。ご了承ください。

※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令和6年1月31日(水)まで休館日(予定)となります。