



気軽に、楽しく！ 初心者の方でも安心！

ZUMBA エアロビクス 健康体操 太極拳
格闘技系 バレエ 運動教室 などもあります

7月～9月 (第2期) スポーツコース参加者募集！

選べる全114クラス開催！！



奥戸総合スポーツセンター体育館

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|-----------------|---------|-------------|
| 月 | 楽しいバドミントン(初級) | 高校生相当以上 | 9:00～10:20 |
| | 脂肪燃焼エアロビクス(初中級) | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | いきいき健康体操はつらつ | 50歳以上 | 14:15～15:15 |
| | キッズ運動教室 | 3歳～未就学児 | 15:45～16:45 |
| | ベーシックヨーガ | 高校生相当以上 | 16:45～17:45 |
| | ジュニア運動教室 | 小学生 | 17:00～18:00 |
| | ZUMBA | 高校生相当以上 | 19:50～20:50 |
| 火 | ヨーガ | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | 姿勢改善ピラティス | 高校生相当以上 | 12:15～13:15 |
| 水 | シェイプアップエクササイズ | 高校生相当以上 | 12:15～13:15 |
| | 24式太極拳 | 高校生相当以上 | 13:30～14:30 |
| 木 | 機能改善エクササイズ | 高校生相当以上 | 16:00～17:00 |
| | フラダンス | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | モーニングヨーガ | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|------------------|------------|-------------|
| 木 | ペルヴィスピラティス | 高校生相当以上 | 12:15～13:15 |
| | 赤ちゃん親子/産後ケア | 1.5カ月～11カ月 | 12:30～13:30 |
| | いきいき健康体操はつらつ | 50歳以上 | 14:00～15:00 |
| 金 | HIPHOP | 高校生相当以上 | 18:30～19:30 |
| | はじめてのエアロビクス | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | BODYART Training | 高校生相当以上 | 11:00～12:00 |
| | ZUMBA | 高校生相当以上 | 12:15～13:15 |
| 土 | 骨盤ヨーガ | 高校生相当以上 | 14:30～15:30 |
| | よちよち親子体操名人 | 1歳～2歳 | 9:30～10:30 |
| 日 | ビューティーフラダンス | 高校生相当以上 | 11:00～12:00 |
| | キッズHIPHOP | 4歳～未就学児 | 13:00～14:00 |
| | ベーシックヨーガ | 高校生相当以上 | 13:30～14:30 |
| 月 | マーシャルワークアウト | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | 美姿勢骨盤エクササイズ | 高校生相当以上 | 11:00～12:00 |
| | ジュニアチア | 小学生 | 14:15～15:15 |

水元総合スポーツセンター体育館

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|-------------------|---------|-------------|
| 月 | フラダンス中級 | 高校生相当以上 | 9:15～10:15 |
| | フラダンス初級 | 高校生相当以上 | 10:30～11:30 |
| 火 | はじめてのK-POPダンス | 高校生相当以上 | 18:30～19:30 |
| 水 | ヨーガ | 高校生相当以上 | 15:30～16:30 |
| 木 | やさしいピラティス | 高校生相当以上 | 10:30～11:30 |
| | はじめての大人トランポリン | 高校生相当以上 | 15:30～16:20 |
| 金 | ヨーガ | 高校生相当以上 | 10:00～11:00 |
| 土 | リラクソヨーガ | 高校生相当以上 | 19:15～20:15 |
| 日 | ジュニアK-POPダンス | 小学生 | 17:15～18:15 |
| 月 | 初めてのジュニアHIP HOP基礎 | 小学生 | 16:30～17:30 |
| 火 | ジュニアHIP HOP 初中級 | 小学生 | 17:45～18:45 |
| 水 | ここにこ親子体操 | 3歳～未就学児 | 9:00～10:00 |
| 木 | フィット&ダンスA | 3歳～未就学児 | 10:15～11:15 |
| 金 | フィット&ダンスB | 3歳～未就学児 | 11:30～12:30 |

水元総合スポーツセンター体育館

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|-----------------|----------|-------------|
| 月 | やさしいフラダンス | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| | キッズダンスHIPHOP | 4歳～未就学児 | 16:15～17:15 |
| | ジュニアダンスHIPHOP | 小学生 | 17:30～18:30 |
| 火 | リラクソヨーガ | 高校生相当以上 | 9:30～10:30 |
| | ZUMBA | 高校生相当以上 | 11:00～12:00 |
| 水 | テーマパークダンス | 小学生 | 16:30～17:30 |
| | ジャズダンス | 高校生相当以上 | 17:45～18:45 |
| 木 | Group Centergy | 高校生相当以上 | 18:45～19:45 |
| 金 | 太極拳 | 高校生相当以上 | 10:45～11:45 |
| 土 | ジュニア運動名人 | 小学生 | 17:30～18:30 |
| 日 | エンジョイ脂肪燃焼STEP | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 |
| 月 | セルフメンテナンスヨーガ | 高校生相当以上 | 13:30～14:30 |
| 火 | アロマヨーガ | 高校生相当以上 | 11:15～12:15 |
| 水 | かんたんエアロ&ストレッチ | 高校生相当以上 | 12:30～13:30 |
| 木 | フィットリミック元氣ファミリー | 1歳～3歳6カ月 | 11:00～12:00 |

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

スポーツコースとは？ おとなクラス、子ども、親子クラスなど、全114クラス開催！ 年間4期、3カ月ごとに申し込みができる教室です。

全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65クラス！

大人クラス

子ども・親子クラス

奥戸総合スポーツセンター温水プール館
全21クラス！

大人クラス

子ども・親子クラス

水元総合スポーツセンター
全28クラス！

大人クラス

子ども・親子クラス

紙に印刷した全クラス一覧を各館で配布しています。詳細は、各館にお気軽にお問合せください。

※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。※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 ※子ども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 5月31日(金)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【オ/カ月】
⑥生年月日
⑦〒・住所
⑧電話番号

◎子ども向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。
※子ども向けコースは、①の利用登録者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利用登録者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。

◎応募スケジュール

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 応募締切 | 5/31(金)必着 |
| 抽選日 | 6/1(土) |
| 抽選結果web確認及びハガキ返信期間 | 6/3(月)～9(日) |
| 当選者受付期間 | 大人 6/10(月)～19(水) 子ども 6/6(木)～19(水) |

8・9月分の施設抽選申込スケジュール

| | |
|----------|-----------------|
| 抽選申込可能件数 | 1カ月当たり5件 |
| 抽選申込期間 | 6/1(土)～6/10(月) |
| 抽選日 | 6/12(火) |
| 抽選結果確認期間 | 6/16(日)～6/25(火) |

葛飾区公共施設予約システム(PC)
<https://rsv.shisetu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/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こちらから →

※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・対象団体についてはHPをご覧ください。

スポーツコース/施設抽選申込に関するお問い合わせ先

| | | |
|--------------------|-------------------|--------------|
| 奥戸総合スポーツセンター体育館 | TEL: 03-3691-7111 | 住所: 奥戸7-17-1 |
| 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 | TEL: 03-3695-9911 | 住所: 高砂1-2-1 |
| 水元総合スポーツセンター体育館 | TEL: 03-3609-8182 | 住所: 水元1-23-1 |

※画像は一部イメージです。

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、右記二次元コードまたは施設内掲示物もしくは電話でご確認ください。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

| 施設名 | 6月 | 7月 | 9月 | 10月 |
|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 奥戸 | 14日(金)・17日(月)・25日(火) 27日(木) | 1日(月)・3日(水)・5日(金) 9日(火)・11日(木) | 3日(火)・5日(木)・25日(火) 30日(月) | 4日(金)・10日(木)・21日(月) |
| 水元 | 5日(火)・10日(月)・18日(火) 20日(木)・28日(金) | 4日(木)・8日(月)・10日(火) | 4日(火)・6日(金)・24日(火) | |

【お問い合わせ】
区立学校の水泳授業での利用について
教育委員会事務局教育指導課教育環境調整係
TEL:03-5654-6132
施設利用について
水元総合スポーツセンター
TEL:03-3609-8182
奥戸総合スポーツセンター
TEL:03-3695-9911

【指定時間の確認はコチラから】

▲奥戸

▲水元