第１期スポーツコース（4〜6 月）参加者募集！

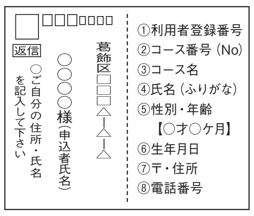
応募はインターネットまたは往復ハガキで

応募締切	抽選日	抽選結果 web 確認及びハガキ返信期間	当選者受付期間
２／28㈫	３／１㈬	３／3㈮〜9㈭	大人３／10㈮〜19㈰ 小人３／6㈪〜19㈰

◎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　**2月28日㈫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。

〈あて先〉No 1〜 63　〒124 - 0022　奥戸７-17-１　奥戸総合スポーツセンター内［第１期スポーツコース］係
No64〜 87　〒125 - 0054　高砂１-２-１　温水プール館内［第１期スポーツコース］係
No88〜124　〒125 - 0032　水元１-23-１　水元総合スポーツセンター内［第１期スポーツコース］係

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。

■大人向けコース　トレーニングルーム・1Fスタジオ等　TEL03 - 3691 - 7111

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
月	1	楽しいバドミントン（初級）	106001	高校生相当以上の男女	9：00〜10：20	16人	19,800円/12回	4/3
	2	楽しいバドミントン（初中級）	106002		10：30〜11：50	16人	19,800円/12回	
	3	脂肪燃焼エアロビクス（初中級）-月	106003		9：45〜10：45	25人	13,200円/12回	
	4	かんたんピラティス	106004		9：45〜10：45	10人	13,200円/12回	
	5	いきいき健康体操はつらつ-月	106005	50才以上の男女	14：15〜15：15	30人	7,260円/11回	
	6	ベーシックヨーガ-月	106006	高校生相当以上の男女	16：45〜17：45	14人	13,200円/12回	
	7	シェイプ&リラックスヨーガ	106007		18：40〜19：40	10人	13,200円/12回	
	8	ZUMBA-月	106008		19：50〜20：50	25人	13,200円/12回	
火	9	ヨーガ-火	106009		9：45〜10：45	10人	13,200円/12回	4/4
	10	脂肪燃焼エアロビクス（初級）	106010		9：45〜10：45	25人	13,200円/12回	
	11	肩こり腰痛改善教室	106011	50才以上の男女	11：00〜12：00	30人	7,920円/12回	
	12	かんたん筋トレ&ストレッチ	106012		12：15〜13：15	30人	7,920円/12回	
	13	リフレッシュヨーガ	106013	高校生相当以上の男女	13：30〜14：30	30人	13,200円/12回	
	14	ストレッチ&やさしいピラティス	106014		18：40〜19：40	30人	13,200円/12回	
	15	アロマヨーガ-火	106015		19：50〜20：50	10人	12,100円/11回	
水	16	シェイプアップエクササイズ	106016		12：15〜13：15	20人	9,900円/9回	4/5
	17	骨盤ヨーガ-水	106017		13：30〜14：30	10人	9,900円/9回	
	18	24式太極拳	106018		13：30〜14：30	30人	9,900円/9回	
	19	ZUMBA-水	106019		15：15〜16：15	25人	9,900円/9回	
	20	ヨーガ-水	106020		18：30〜19：30	10人	9,900円/9回	
	21	マラソン教室※①	106021		19：00〜20：30	20人	9,900円/9回	
	22	K-POPダンス	106022		19：50〜20：50	25人	9,900円/9回	
木	23	フラダンス	106023		9：45〜10：45	30人	13,200円/12回	4/6
	24	モーニングヨーガ	106024		9：45〜10：45	10人	12,100円/11回	
	25	ペルヴィスピラティス-木	106025		12：15〜13：15	30人	13,200円/12回	
	26	いきいき健康体操はつらつ-木	106026	50才以上の男女	14：00〜15：00	30人	7,920円/12回	
	27	リラックスヨーガ	106027	高校生相当以上の男女	18：30〜19：30	10人	13,200円/12回	
	28	HIPHOP	106028		18：30〜19：30	25人	13,200円/12回	
	29	クラシックバレエ	106029		19：50〜20：50	10人	13,200円/12回	
金	30	はじめてのエアロビクス	106030		9：45〜10：45	25人	11,000円/10回	4/7
	31	BODYART Training	106031		11：00〜12：00	10人	13,200円/12回	
	32	脂肪燃焼エアロビクス（初中級）-金	106032		12：30〜13：30	25人	12,100円/11回	
	33	いきいき健康体操ゆったり	106033	50才以上の男女	14：15〜15：15	30人	7,260円/11回	
	34	骨盤ヨーガ-金	106034	高校生相当以上の男女	14：30〜15：30	10人	13,200円/12回	
	35	Group Centergy 60-金	106035		18：30〜19：30	30人	11,000円/10回	
	36	Group Fight 60	106036		19：50〜20：50	25人	11,000円/10回	
土	37	ペルヴィスピラティス-土	106037		9：45〜10：45	30人	12,100円/11回	4/1
	38	アロマヨーガ-土	106038		10：00〜11：00	10人	13,200円/12回	
	39	ビューティーフラダンス	106039		11：00〜12：00	30人	12,100円/11回	
	40	ベーシックヨーガ-土	106040		13：30〜14：30	30人	11,000円/10回	4/8
日	41	マーシャルワークアウト	106041		9：45〜10：45	25人	12,100円/11回	4/2
	42	デトックスヨーガ	106042		9：45〜10：45	10人	12,100円/11回	
	43	美姿勢骨盤エクササイズ	106043		11：00〜12：00	10人	12,100円/11回	
	44	Group Centergy 60-日	106044		11：00〜12：00	30人	12,100円/11回	
	45	Group Power 60	106045		12：15〜13：15	20人	12,100円/11回	
	46	セルフメンテナンスヨーガ	106046		15：00〜16：00	30人	11,000円/10回	4/16

■子供向けコース　1Fスタジオ・武道場　TEL03 - 3691 - 7111

曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	47	奥戸　キッズ運動教室-月	3才〜未就学児	15：45〜16：45	10人	13,200円/12回	4/3
	48	奥戸　ジュニア運動教室-月	小学生	17：00〜18：00	10人	13,200円/12回	
火	49	奥戸　キッズダンス	4才〜未就学児	15：45〜16：45	10人	13,200円/12回	4/4
	50	奥戸　ジュニアダンス	小学生	17：00〜18：00	10人	13,200円/12回	
水	51	奥戸　キッズ運動教室-水	3才〜未就学児	15：45〜16：45	10人	9,900円/9回	4/5
	52	奥戸　ジュニア運動教室-水	小学生	17：00〜18：00	10人	9,900円/9回	
木	53	奥戸　赤ちゃん親子産後ケア	1.5ヶ月〜11ヶ月	12：30〜13：30	20組	13,200円/12回	4/6
	54	奥戸　よちよち親子フィットリトミック	1才〜2才	13：45〜14：45	20組	13,200円/12回	
	55	奥戸　キッズバレエ	4才〜未就学児	15：45〜16：45	10人	13,200円/12回	
	56	奥戸　ジュニアバレエ	小学生	17：00〜18：00	10人	13,200円/12回	
土	57	奥戸　よちよち親子体操名人	1才〜2才	9：30〜10：30	20組	9,900円/9回	4/1
	58	奥戸　わんぱく親子体操名人	3才〜未就学児	10：45〜11：45	20組	9,900円/9回	
	59	奥戸　キッズHIPHOP	4才〜未就学児	13：00〜14：00	10人	13,200円/12回	
	60	奥戸　ジュニアHIPHOP（入門）	小学生	14：15〜15：15	10人	13,200円/12回	
	61	奥戸　ジュニアHIPHOP（初中級）	小学生	15：30〜16：30	10人	13,200円/12回	
日	62	奥戸　キッズチア	4才〜未就学児	13：00〜14：00	10人	11,000円/10回	4/16
	63	奥戸　ジュニアチア	小学生	14：15〜15：15	10人	11,000円/10回	

奥戸総合スポーツセンター温水プール館

■大人向けコース　エイトホール・2Fスタジオ等　TEL03 - 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
月	64	フラダンス中級	106047	高校生相当以上の男女	9：15〜10：15	20人	11,000円/10回	4/10
	65	入門24式太極拳	106048		9：45〜10：45	15人	11,000円/10回	
	66	フラダンス初級	106049		10：30〜11：30	20人	11,000円/10回	
	67	48式太極拳	106050		11：00〜12：00	15人	11,000円/10回	
	68	養生太極鞭杆	106051		12：15〜13：15	12人	11,000円/10回	
水	69	やさしいピラティス-水	106052		10：30〜11：30	15人	9,900円/9回	4/5
	70	ヨーガ	106053		13：00〜14：00	15人	9,900円/9回	
	71	大人のトランポリンーA	106054		19：00〜19：50	10人	8,800円/8回	
	72	大人のトランポリンーB	106055		20：00〜20：50	10人	8,800円/8回	
木	73	やさしいピラティス-木	106056		10：00〜11：00	15人	13,200円/12回	4/6
金	74	はじめてのヨーガ	106057		10：00〜11：00	15人	11,000円/10回	4/14
	75	リラックスヨーガ	106058		19：00〜20：00	15人	11,000円/10回	

■子供向けコース　エイトホール・2Fスタジオ　TEL03 - 3695 - 9911

曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	76	温水　幼児トランポリン-月	4才〜未就学児	15：45〜16：30	16人	15,400円/10回	4/10
	77	温水　小学生トランポリン-月	小学生	16：45〜17：30	16人	15,400円/10回	
水	78	温水　親子トランポリン	2才〜未就学児	15：30〜16：15	16組	13,860円/9回	4/5
	79	温水　幼児トランポリン-水	4才〜未就学児	16：30〜17：15	16人	13,860円/9回	
	80	温水　小学生トランポリン-水	小学生	17：30〜18：15	16人	13,860円/9回	
木	81	温水　幼児バルシューレ	4才〜未就学児	15：30〜16：30	16人	9,900円/9回	4/13
	82	温水　小学生バルシューレ	小学生	16：45〜17：45	20人	9,900円/9回	
金	83	温水　初めてのジュニア HIPHOP基礎	小学生	16：30〜17：30	12人	11,000円/10回	4/14
	84	温水　ジュニア　HIPHOP初中級　※②	小学生	17：45〜18：45	12人	11,000円/10回	
土	85	温水　にこにこ体操	3才〜未就学児	9：00〜10：00	8人	9,900円/9回	4/8
	86	温水　フィット&ダンス　A	3才〜未就学児	10：15〜11：15	8人	9,900円/9回	
	87	温水　フィット&ダンス　B	3才〜未就学児	11：30〜12：30	8人	9,900円/9回	

水元総合スポーツセンター体育館

■大人向けコース　温水プール　TEL03 - 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
月	88	成人水泳 初級-月	106059	高校生相当以上の男女	14：00〜15：00	12人	9,900円/9回	4/10
火	89	アクアビクス&アクアエクササイズ	106060		20：00〜20：45	20人	10,890円/11回	4/4
水	90	成人水泳 中級	106061		18：45〜19：45	12人	6,600円/6回	4/5
木	91	水中ウォーキング	106062		14：00〜15：00	20人	9,900円/10回	4/13
	92	成人水泳 初級-木	106063		18：45〜19：45	12人	11,000円/10回	

「水中ウォーキングのクラスは、「14：00〜体操　〜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。」

■大人向けコース　サブアリーナ・フィットネススタジオ・会議室　TEL03 - 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
月	93	シニア健康体操	106064	中高年男女	9：30〜11：00	40人	7,260円/11回	4/3
	94	やさしいフラダンス	106065	高校生相当以上の男女	9：45〜10：45	20人	12,100円/11回	
	95	姿勢改善ピラティス	106066		11：00〜12：00	20人	12,100円/11回	
	96	Group Fight 60	106067		19：00〜20：00	20人	12,100円/11回	
火	97	リラックスヨーガ	106068		9：30〜10：30	20人	12,100円/11回	4/11
	98	アロマヨーガ-火	106069		18：45〜19：45	20人	11,000円/10回	
	99	バレエ入門	106070		18：45〜19：45	20人	12,100円/11回	4/4
	100	バレエ初中級	106071		20：00〜21：00	20人	12,100円/11回	
水	101	やさしいヨーガ	106072		9：45〜10：45	20人	9,900円/9回	4/5
	102	やさしいエアロ&アロマストレッチ	106073	中高年男女	11：00〜12：00	20人	5,940円/9回	
木	103	STEP&ストレッチ	106074	高校生相当以上の男女	9：45〜10：45	20人	12,100円/11回	4/6
	104	らくらくストレッチ	106075	中高年男女	9：45〜10：45	40人	7,260円/11回	
	105	いきいき健康体操	106076		11：00〜12：00	20人	7,260円/11回	
	106	セルフメンテナンスヨーガ	106077	高校生相当以上の男女	13：30〜14：30	20人	12,100円/11回	4/13
金	107	フラダンス	106078		9：45〜10：45	20人	12,100円/11回	4/7
	108	アロマヨーガ-金	106079		11：15〜12：15	20人	12,100円/11回	
	109	フローヨガ	106080		12：30〜13：30	20人	12,100円/11回	
	110	美姿勢ストレッチ	106081		19：00〜20：00	20人	12,100円/11回	

■子供向けコース　温水プール　TEL03 - 3609 - 8182

曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
木	111	水元　キッズスイミング-木	3才〜未就学児	15：30〜16：30	20人	12,100円/10回	4/13
	112	水元　キッズ・ジュニアスイミング-木	年長〜小学2年生	16：30〜17：30	25人	12,100円/10回	
	113	水元　ジュニアスイミング-木	小学生	17：30〜18：30	25人	12,100円/10回	
土	114	水元　キッズスイミング-土　※③	3才〜未就学児	13：00〜14：00	25人	9,680円/8回	4/8
	115	水元　キッズ・ジュニアスイミング-土　※③	年長〜小学2年生	14：00〜15：00	30人	9,680円/8回	
	116	水元　ジュニアスイミング-土　※③	小学生	15：00〜16：00	30人	9,680円/8回	

■子供向けコース　フィットネススタジオ　TEL03 - 3609 - 8182

曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回日
月	117	水元　キッズダンスHIPHOP	4才〜未就学児	16：15〜17：15	20人	12,100円/11回	4/3
	118	水元　ジュニアダンスHIPHOP	小学生	17：30〜18：30	20人	12,100円/11回	
火	119	水元　親子deリズム体操	1才9ヶ月〜3才6ヶ月	11：00〜12：00	15組	11,000円/10回	4/11
水	120	水元　キッズ運動教室	3才6ヶ月〜未就学児	16：15〜17：15	15人	9,900円/9回	4/5
	121	水元　ジュニア運動教室-水	小学生	17：30〜18：30	15人	9,900円/9回	
土	122	水元　わんぱく家族体操名人	3才〜6才	9：45〜10：45	15組	9,900円/9回	4/8
	123	水元　フィットリトミック元気ファミリー	1才〜3才6ヶ月	11：00〜12：00	15組	9,900円/9回	
	124	水元　ジュニア運動教室-土	小学生	13：00〜14：00	15人	9,900円/9回	

※①会場は陸上競技場です。　※②保護者の迎えが必要　※③5/20はレッスン時間が１時間くり下がります。
子供向けスイミングコースは進級制度導入のため、指定教材（別途1,610円）を購入いただきます。
お子様の泳力クラスについては、該当施設までご相談ください。
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。
妊娠中の方の参加はできません。また参加後の返金はできません。

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。

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

「春休み短期水泳教室」参加者募集

会場／水元総合スポーツセンター体育館　（温水プール）

教室名	日程	時間	対象	定員	参加費
幼児クラス	3月23日㈭・30日㈭ 2日間	15：30~16：20	4才〜未就学児	20人	3,300円
小学生Aクラス		16：30~17：20	小学1年生〜6年生	25人	3,300円
小学生Bクラス		17：30~18：20	小学1年生〜6年生	25人	3,300円

＜申込方法＞　2月16日㈭から当施設の１階インフォメーションにて受講料支払いのうえ先着順で受付いたします。
電話による予約はできません。お申込み後 のキャンセルによる返金はお受けできません 。

＜問合せ先＞　水元総合スポーツセンター体育館　TEL 03 - 3609 - 8182

「春の社会人テニス教室」参加者募集

会場／奥戸総合スポーツセンター テニスコート　（雨天予備日設定あり）

日程	時間	対象	定員	参加費
4月8日、5月6日·20日、6月3日·10日·17日（土曜日全６回）　※日程は変更する可能性もあります。	10:00~12:00	高校生相当以上	50人	13,200円

＜申込方法＞　インターネット（左上参照）または、往復ハガキ（左上参照）からお申込みください。
2月28日㈫必着
インターネット応募の検索番号（Q106082）、当落は３月３日㈮から９日㈭の間に画面上でご確認ください。
往復ハガキのあて先は温水プール館内「春の社会人テニス教室」係、裏面は①②を除く③以降を記載してください。

<問合せ先>　奥戸総合スポーツセンター温水プール館　TEL 03 - 3695 - 9911

5·6 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	３月１日㈬〜３月10日㈮
抽選日	３月12日㈰
抽選結果確認期間	３月16日㈭〜３月25日㈯

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・ホームページをごらんください。

葛飾区公共施設予約システムで施設予約・抽選をする場合には、登録が必要です。

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22日㈬、３月22日㈬／温水プール館▷全館２月15日㈬、３月15日㈬、プール２月〜５月末（予定）
水元総合スポーツセンター体育館▷全館３月８日㈬、プール３月６日㈪午後４時〜３月18日㈯