

第1期(4月~6月)大人向け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円です。一部、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。※表示金額は全て税込です。

奥戸総合スポーツセンター-体育館 TEL:03-3691-7111

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists various sports courses like Badminton, Zumba, and Pilates.

奥戸総合スポーツセンター-温水プール館 TEL:03-3695-9911

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists aquatic courses like Water Aerobics and Swimming.

水元総合スポーツセンター-体育館 TEL:03-3609-8182

Table with columns: 曜, コース名, 対象, 時間, 1回当たりの単価. Lists aquatic courses like Water Aerobics and Swimming at Mizumoto.

第1期スポーツコース「スイミングレッスン」再開

奥戸総合スポーツセンター-温水プール館

応募はインターネットもしくは復讐ハガキで

Table with columns: 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.

応募方法はスポーツかつしか2月15日号(No.413)の第1期スポーツコース応募要綱を参照ください。※表示金額は全て税込です。

Table with columns: 曜, コース名・コース番号, 対象, 時間, 定員, 参加費/回数, 初回日. Lists swimming lessons.

4・5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▷4月26日(水)・5月24日(水)/温水プール館▷全館4月19日(水)・5月17日(水)、プール5月末まで/水元総合スポーツセンター-体育館▷5月10日(水)

新レッスン「ポルドブラ」参加者募集 温水プール館(2F第一会議室)

「ポルドブラ」とは、ヨーロッパで人気を呈している、立って動くピラティスとも云われ、バレエとダンスの動きを融合した、美しくエレガントで、バランスのとれた振り付けを、ゆったりとした音楽で伸びやかにエクササイズです。

Table with columns: 日程, 時間, 対象, 定員, 参加費(税込). Details for the Poldobra lesson.

都度払い! 2時間300円でトレーニングジムを利用しよう!

営業時間:午前9時から午後9時(最終受付:午後8時15分) 料金:300円(税込)/2時間以内 対象:高校生相当以上 持ち物:室内シューズ・動きやすい服装

<問合せ> 奥戸総合スポーツセンター-体育館 ☎03-3691-7111 水元総合スポーツセンター-体育館 ☎03-3609-8182

障害者水泳教室

Table with columns: 平日開催, 日曜開催. Details for the disabled swimmer class.

奥戸総合スポーツセンター-温水プール 利用再開のお知らせ

奥戸総合スポーツセンター-温水プールは改修工事のため休場してありますが、6月1日(水)より利用を再開いたします。長期間の休場にご協力いただきまして、ありがとうございます。工事期間中ご迷惑をおかけいたしますが、引き続きご協力をお願いいたします。

温水プール無料開放 ウキウキ・ファミリープール

水元SC体育館温水プール ☎03-3609-8182 次回の実施日 4月22日(土)、5月27日(土) 区内在住・在勤・在学の方(※3才以上のおむつが取れた方) 無料開放日の最終入場は午後4時15分までとなります。

7・8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. Details for the facility lottery application schedule.

Calendar for May 2023 with days of the week and numbers.