



# 葛飾区体育施設は 年末年始も休まず営業します!

## 来館してすぐに使える トレーニングルーム (奥戸 / 水元総合スポーツセンター)



施設内容 / 有酸素マシン (奥戸25台、水元25台)  
ウェイトマシン (奥戸17台、水元15台)  
フリーウェイト、ストレッチマシン (奥戸6台)

利用料金 / **300円(税込)** / 2時間以内 (高校生以上)

営業時間 / 年末年始 9:00 ~ 18:00 (最終受付 / 17:15)  
※ 12/31(日) ~ 1/3(水)は短縮営業  
通常営業 9:00 ~ 21:00

持ち物 / 室内シューズ、動きやすい服装、ロッカーは100円返却式



詳細はスマホから▼

奥戸



トレーニングルーム

奥戸



プール

## 冬でも水温 30℃以上であたたかい 温水プール (奥戸 / 水元総合スポーツセンター)



施設内容 / 奥戸 (競泳用プール 25m x 9 コース水深 1.2m ~ 1.5m、初心者用プール 15m x 6m、水深 90cm)  
水元 (競泳用プール 25m x 8 コース水深 1.35m、歩行用プール水深 1m、幼児用プール水深 55cm)

利用料金 / **100円(税込)** / 2時間以内 (小中学生)

**300円(税込)** / 2時間以内 (高校生以上)

※ 幼児は3才以上、オムツの取れている方が保護者 (高校生以上) の同伴 (水着着用) で無料  
※ 小中学生の 18:30以降の利用は保護者 (高校生以上) の同伴 (水着着用) が必要

営業時間 / 年末年始 9:00 ~ 18:00 (最終受付 / 17:15)  
※ 12/31(日) ~ 1/3(水)は短縮営業  
通常営業 9:00 ~ 21:00

持ち物 / 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、靴入れ袋、ロッカーは100円返却式

水元



トレーニングルーム / プール



その他の年末年始営業施設、営業スケジュールはスマホから!

※ 年末年始の 12/31(日) ~ 1/3(水)も休まず営業します。(記載のない施設は休館・休場となります。)

※ 年末 12/30(土)まで、および年始 1/4(木)からは通常営業となります。

※ 個人利用では、個人利用種目の体育用具をご持参ください。(貸出しはありません。)

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

令和6年  
1月~3月  
(第4期)

## スポーツコース 随時募集受付中!



全 **142** クラス開催!

開催クラス、空き状況はスマホから



### 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	ハウスダンス	高校生以上	12:00~13:00
火	ストレッチ&やさしいピラティス	高校生以上	18:40~19:40
木	よちよち親子フィットリトミック	1歳~2歳	13:45~14:45
金	Group Fight	高校生以上	19:50~20:50
土	ベーシックヨーガ	高校生以上	13:30~14:30

### 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
月	水中ウォーキング	高校生以上	9:30~10:20
水	やさしいピラティス	高校生以上	10:30~11:30
水	ヨーガ	高校生以上	15:30~16:30
木	幼児バルシューレ	4歳~未就学児	15:30~16:30
土	小学生スイミング土B	小学生	17:30~18:30

### 水元総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間
月	キッズダンス HIPHOP	4歳~未就学児	16:15~17:15
火	ヨーガ (New レッスン)	高校生以上	12:30~13:30
水	キッズ運動名人	3.5歳~未就学児	16:15~17:15
木	ZUMBA (New レッスン)	高校生以上	12:30~13:30
土	わんぱく家族体操名人	3歳~6歳	9:45~10:45

参加費: 1回単価 x 開催回数

お試し体験: 1,200円(税込)

※一部金額の異なるクラスあり。空きがあるクラス対象。

紙に印刷した全クラス一覧を、各館で配布しております。

各クラスの詳細は、各館にお気軽にお問合せください。

### 《奥戸 / 水元》総合スポーツセンター

## 年末年始イベントレッスン!



### 奥戸総合スポーツセンター体育館

日時	コース名	対象	時間	定員
12/28(木)	ラテンエアロビクス	高校生以上	14:00~15:00	40人
12/29(金)	ジャズダンス	高校生以上	10:00~11:00	40人
	Girls HIPHOP	高校生以上	11:15~12:15	40人
12/30(土)	ZUMBA	高校生以上	12:45~13:45	12人
	K-POP ダンス	高校生以上	12:45~13:45	40人
12/31(日)	Group Fight	高校生以上	12:45~13:45	40人
1/3(水)	ペルヴィスピラティス	高校生以上	10:00~11:00	50人
	ZUMBA	高校生以上	11:15~12:15	40人
	Group Power	高校生以上	12:30~13:30	20人
	Group Centergy	高校生以上	14:00~15:00	50人

### 水元総合スポーツセンター

日時	コース名	対象	時間	定員
12/25(月)	姿勢改善ピラティス	高校生以上	10:00~11:00	35人
12/29(金)	ZUMBA	高校生以上	11:30~12:30	35人
	Group Fight	高校生以上	14:00~15:00	35人

参加費: 1レッスン 1,100円(税込)

参加方法: 当日申込み・支払いとなります。各レッスン開始15分前より受付を開始いたします。

レッスン開始15分前に定員を超えた場合、抽選となります。

受付にて料金をお支払いいただいた方からレッスン会場へお入りください。

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズをご持参ください。

注意事項: 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性がございます。途中参加はできません。お時間に余裕をもってご参加ください。

## 3・4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	1月1日(月)から 1月10日(水)まで	<a href="https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/">https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/</a>
抽選日	1月12日(金)	◎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	1月16日(火)から 1月25日(水)	◎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。

※茨江公園テニスコートA・B・F面は、人工芝張替工事のため、令和6年1月10日(水)から3月15日(金)まで休場予定です。  
※令和6年2月29日(木)まで奥戸総合スポーツセンター温水プールの敷地差解消工事を行います。あらかじめご了承ください。  
※奥戸総合スポーツセンターの閉鎖等にはごさいませんが、工事により一部通行に制限がかかります。あらかじめご了承ください。  
※水元総合スポーツセンターの閉鎖等にはごさいませんが、工事により一部通行に制限がかかります。あらかじめご了承ください。