

新しいことは始めるなら、今！ ～気軽に、手軽に、できることから始めよう～

4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

＜奥戸/水元＞ 総合スポーツセンター トレーニングルーム

【スタッフ常駐で安心！】トレーニングルームご利用の方は、無料で体組成測定ができます。自分のカラダをチェックしませんか!?

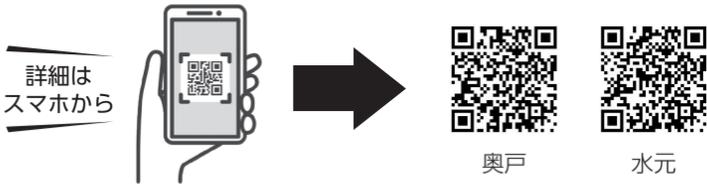


施設内容：有酸素マシン（奥戸 25 台、水元 25 台）、ウェイトマシン（奥戸 17 台、水元 15 台）、フリーウェイト、ストレッチマシン（奥戸 6 台）他

利用料金：300 円（税込）／2 時間以内（高校生以上）

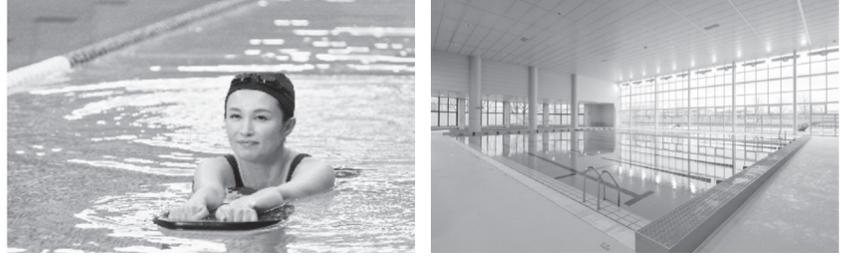
営業時間：9:00～21:00（最終受付／20:15）

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



＜奥戸/水元＞ 総合スポーツセンター 温水プール

【マイペースでゆったり泳げる】水温30℃以上、いつもあたたかい！水中ウォーキングやスイミング、まずはできることから始めよう！



施設内容：奥戸（一般用プール25m×9コース、水深1.2～1.5m、初心者用プール15m×6m、水深90cm）
水元（一般用プール25m×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）

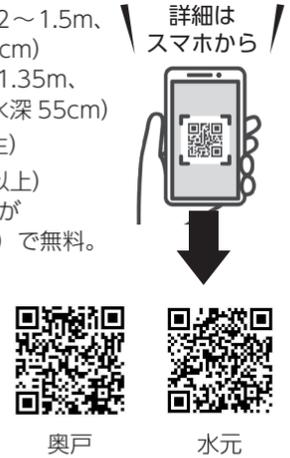
300 円（税込）／2 時間以内（高校生以上）

※幼児は3才以上で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：9:00～21:00（最終受付／20:15）

持ち物：水着、水泳キャップ、コーブル、タオル、靴入れ袋、ロッカーは 100 円返却式



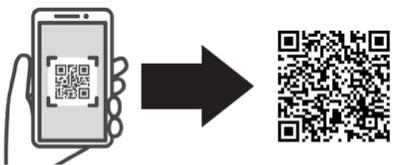
令和6年 4月～6月 スポーツコース随時募集受付中！

おとなクラス、子ども、親子クラス等、全142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。



全142クラス開催!!

全クラスの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	姿勢改善ピラティス	高校生以上	12:15～13:15
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
日	デトックスヨーガ	高校生以上	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
月	成人スイミング（初級）	高校生以上	19:00～19:50
	成人スイミング（中級）	高校生以上	19:50～20:40
水	ヨーガ（水）	高校生以上	15:30～16:30
	はじめての大人トランポリン	高校生以上	15:30～16:20
金	リラックスヨーガ	高校生以上	19:15～20:15

水元総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間
火	ZUMBA	高校生以上	11:00～12:00
	やさしいヨーガ	高校生以上	12:30～13:30
	Group Centergy60	高校生以上	18:45～19:45
木	エンジョイ脂肪燃焼 STEP	高校生以上	9:45～10:45
	ZUMBA	高校生以上	12:30～13:30

参加費：1回単価×開催回数

お試し体験：1,200円（税込）1クラスにつき、1名1回まで。

※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。

詳細は、各館へお気軽にお問合せください。

子どもスポーツスクール（月謝制）生徒募集中！

奥戸総合スポーツセンター体育館、温水プール館にて、月謝制の子どもスポーツスクールを開講中！

■奥戸総合スポーツセンター体育館

開講クラス：HIPHOP、チアダンス、バレエ

■奥戸総合スポーツセンター温水プール館

開講クラス：体育教室、新体操教室



＜奥戸＞ 総合スポーツセンター 3月プールイベントレッスン

OWS* 世界水泳代表選手が教える特別レッスン

* OWS…OPEN WATER SWIMMING（オープンウォータースイミング）海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。



開催日：3月31日(日)

・これから OWS を始めたい方

時間：14:00～15:00

対象：高校生以上 定員：12名

・タイムが伸び悩んでいる方

時間：15:15～16:15

対象：高校生以上 定員：12名

参加費：各 2,200 円（税込）

申込方法：3月15日(金)～、温水プール館受付にて。

参加費を添えてお申込みください。

6・7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） https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選申込期間	4月1日(月)から 4月10日(水)まで	◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
抽選日	4月12日(金)	◎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	4月16日(火)から 4月25日(木)	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
3・4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:3月27日(水)、4月24日(水)
▶TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1 休館日:3月21日(木)、4月17日(木)
▶TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 休館日:3月13日(水)、4月10日(水)、プールのみ3月11日(月)～15日(金)