



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 etc…

令和7年
10月～12月
(第3期)

スポーツコース参加者募集！

選べる全121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	単価(税込)
月	かんたんピラティス	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
	ジュニア運動教室	小学生	17:00～18:00	1,100円
火	リズム健康体操&ストレッチ	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
	かんたんヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30	1,100円
水	ZUMBA	高校生相当以上	14:45～15:45	1,100円
木	ベビーヨーガ&ママヨーガ	首すわり～2歳	11:00～12:00	1,100円
	K-POPダンス	高校生相当以上	19:50～20:50	1,100円
金	いきいき健康体操 ゆったり	50歳以上	14:15～15:15	660円
土	よちよち親子体操 名人	1歳～2歳	9:30～10:30	1,100円
	クラシックバレエ	高校生相当以上	11:15～12:15	1,100円
日	BODY BALANCE	高校生相当以上	11:00～12:00	1,100円
	キッズチア	4歳～未就学児	13:00～14:00	1,100円

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	単価(税込)
月	フラダンス中級	高校生相当以上	9:15～10:15	1,100円
	フラダンス初級	高校生相当以上	10:30～11:30	1,100円
火	やさしいピラティス(水)	高校生相当以上	10:30～11:30	1,100円
	ヨーガ(水)	高校生相当以上	15:00～16:00	1,100円
水	はじめてのK-POPダンス	高校生相当以上	19:00～20:00	1,100円
	大人のトランポリンA	高校生相当以上	19:00～19:50	1,100円
木	大人のトランポリンB	高校生相当以上	20:00～20:50	1,100円
	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:30～18:30	1,100円
金	親子トランポリン	4歳～未就学児+保護者	16:30～17:20	1,540円
	ジュニアトランポリン(水)	小学生	17:30～18:20	1,540円
土	ジュニアダンス	小学生	16:30～17:30	1,100円
	ジュニアHIP HOP 初中級	小学生	17:45～18:45	1,100円

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	単価(税込)
月	キッズダンス HIPHOP	4才～未就学児	16:15～17:15	1,100円
火	Group Centergy 60	高校生相当以上	18:45～19:45	1,100円
	テーマパークダンス(低学年)	小学1～3年生	17:30～18:30	1,100円
水	太極拳	高校生相当以上	10:45～11:45	1,100円
	やさしいエアロ&アロマストレッチ	高校生相当以上	11:00～12:00	1,100円
木	エンジョイ 脂肪燃焼STEP	高校生相当以上	9:45～10:45	1,100円
	セルフメンテナンス ヨーガ	高校生相当以上	13:30～14:30	1,100円
金	アロマヨーガ	高校生相当以上	11:15～12:15	1,100円
	リラックスヨーガ	高校生相当以上	19:50～20:50	1,100円
土	キッズダンス	4才～未就学児	14:30～15:30	1,100円
	ジュニアチアダンス	小学生	15:45～16:45	1,100円
	ヨーガ	高校生相当以上	17:00～18:00	1,100円

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121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58クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

奥戸総合スポーツセンター温水プール館
全22クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

水元総合スポーツセンター
全41クラス！

大人クラス 親子・子どもクラス

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
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。

◎往復ハガキから

返信

葛飾区

〒124-0022
奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター内
[第3期スポーツコース] 係

〒125-0054
高砂1-2-1
温水プール館内
[第3期スポーツコース] 係

〒125-0032
水元1-23-1
水元総合スポーツセンター内
[第3期スポーツコース] 係

8月31日(日)必着 記入項目は下記参照

◎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	8月31日(日)必着
抽選日	9月1日(月)
抽選結果 web 確認及び ハガキ返信期間	9月3日(水) ～9日(火)
当選者 受付期間	大人 9月10日(水) ～19日(金) 子ども 9月6日(土) ～19日(金)

11・12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	9月1日(月)～9月10日(水)
抽選日	9月12日(金)
抽選結果確認期間	9月16日(火)～9月25日(水)

葛飾区公共施設予約システム

<https://rsv.shisetsu.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。
◎お申込みは、PC、スマホ等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
8・9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体育館

▷休館日：8月27日(水)、9月24日(水)、25日(木)
▷休館日：8月は休館日なし、9月17日(水)
▷休館日：8月は休館日なし、9月10日(水)

TEL：03-3691-7111 住所：葛飾区奥戸7-17-1
TEL：03-3695-9911 住所：葛飾区高砂1-2-1
TEL：03-3609-8182 住所：葛飾区水元1-23-1

※画像は一部イメージです。

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