



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**(奥戸総合SC体育館／水元総合SC)



施設内容／有酸素マシン(奥戸25台、水元22台)
ウェイトマシン(奥戸17台、水元13台)
フリーウェイト、ストレッチマシン(奥戸6台、水元4台)

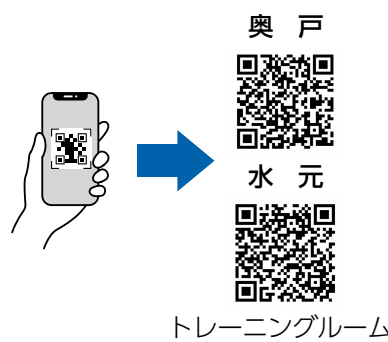
利用料金／**300円(税込)**／2時間以内(高校生以上)

営業時間／年末年始 9:00～18:00(最終受付/17:15)

※12/31(水)～1/3(土)は短縮営業

通常営業 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



トレーニングルーム

冬でも水温30℃以上であたたかい **温水プール**(水元総合SC) ※奥戸温水プール館は工事の為休場となります。 水元



施設内容／競泳用プール(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)

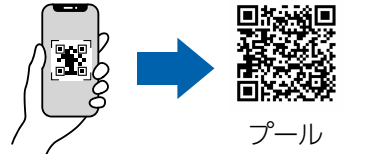
※幼児は3才以上、オムツが取れている方が保護者(高校生以上)の同伴(水着着用)で無料

※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

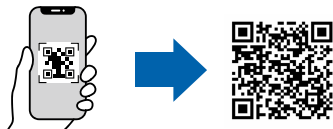
営業時間／年末年始 9:00～18:00(最終受付/17:15) ※12/31(水)～1/3(土)は短縮営業

通常営業 9:00～21:00(最終受付/20:15)

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



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(水)～1/3(土)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(火)まで、および年始1/4(日)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。)

令和8年1月～3月(第4期) スポーツコース随時募集受付中!

全**121**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	単価(税込)
月	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上	9:00～10:20	1,650円
	ZUMBA	高校生相当以上	19:50～20:50	1,100円
水	クラシックバレエ	高校生相当以上	19:50～20:50	1,100円
土	よちよち親子体操名人	1歳～2歳	9:30～10:30	1,100円
	Group Centergy	高校生相当以上	17:45～18:45	1,100円
日	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	ジュニアトランポリン	小学生	16:45～17:35	1,540円
水	親子トランポリン	3歳～未就学児+保護者	16:30～17:20	1,540円
	はじめてのK-POPダンス	高校生相当以上	19:00～20:00	1,100円
金	ヨーガ(金)	高校生相当以上	10:00～11:00	1,100円
	リラククスヨーガ	高校生相当以上	19:15～20:15	1,100円
土	フィット&ダンスB	3歳～未就学児	11:30～12:30	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)
火	テーマパークダンス(低学年)	小学生(低学年)	16:15～17:15	1,100円
水	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	いきいき健康体操	50歳以上	11:00～12:00	660円
土	キッズチアダンス	4歳～未就学児	14:30～15:30	1,100円
木	水中ウォーキング	高校生相当以上	14:00～15:00	1,100円
	成人水泳入門	高校生相当以上	14:00～15:00	1,100円

参加費: 1回単価×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い合わせください。

こ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

曜日	コース名	対象	時間
木	バレエ教室	ジュニア初中級(小学生)※要送迎	18:15～19:15
	チアダンス教室	初中級(小学生)	17:00～18:00
金	HIPHOP教室	入門(4歳～小学生)	15:45～16:45
土	HIPHOP教室	キッズ(4歳～未就学児)	13:00～14:00
		ジュニア入門(小学生)	14:15～15:15
日	チアダンス教室	はじめてのジュニアチア(4歳～小学2年生)	14:15～15:15

参加費: 4,400円(税込)／月4回 ※実施回数により変動することがあります。

お子様の習い事として継続しやすい月謝制のスクールです。

定員の空き状況については、奥戸総合SC体育館へ直接お問い合わせください。

《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	時間	コース名	定員	靴	単価(税込)
12月29日(月)	11:00～12:00	Enjoyエアロ&YOGAストレッチ	40人	○	1,100円
	13:30～14:30	マーシャルワークアウト	40人	○	1,100円
	14:45～15:45	コアファンクショナルワークアウト	40人	○	1,100円
12月30日(火)	11:00～12:00	ストリートダンス	40人	○	1,100円
	12:15～13:15	はじめてのパワーヨーガ	40人	×	1,100円
	14:30～15:15	BODY ATTACK	40人	○	850円
12月31日(水)	13:30～14:30	Group Fight	40人	○	1,100円
1月3日(土)	11:45～12:45	ZUMBA	40人	○	1,100円
	13:30～14:15	BODY PUMP	20人	○	850円
	15:30～16:30	Group Centergy	40人	×	1,100円

水元総合スポーツセンター

日時	時間	コース名	定員	靴	単価(税込)
12月27日(土)	15:30～16:30	ヨーガ	35人	×	1,100円
	18:30～19:30	Group Groove60	35人	○	1,100円
	19:45～20:45	Group Fight60	35人	○	1,100円
12月29日(月)	11:15～12:00	ViPR45～Basic～	20人	○	850円
12月30日(火)	11:00～11:45	Group Fight45	35人	○	850円
1月3日(土)	14:00～14:45	Group Fight45	35人	○	850円

対 象: 高校生相当以上

参加方法: 事前申込(詳細は各館へお問合せください)、当日申込となります。

各レッスン開始15分前より受付(お支払)を開始します。

レッスン当日は、インストラクターから案内があるまではレッスン会場への入場をお待ちください。

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あります。

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。

掲載クラスは一部となります。詳しくはHP(インフォメーション)よりご確認ください。

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
抽選申込期間	1月1日(火)～1月10日(土)	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	1月12日(月)	◎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(金)～1月25日(日)	◎お申込みは、PC、スマホ等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。		



葛飾区公共施設予約システムはこちらから →

お問合せ先
12・1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: 12月24日(水)、1月28日(水)・29日(木)
▷休館日: 12月17日(水)、1月21日(木)
▷休館日: 12月10日(水)、1月14日(木)

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。

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