



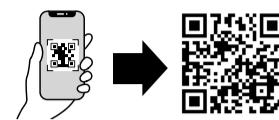
1月～3月
(第4期)

スポーツコース随時募集受付中!

ヨーガ ピラティス ダンス
格闘技系 親子教室 スイミング

全121クラス開催!!

開催クラスの
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

奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール

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 | 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 |
| 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 | 24式太極拳 | 高校生相当以上 | 13:30～14:30 | 1,100円 |
| | 機能改善エクササイズ | 高校生相当以上 | 16:00～17:00 | 1,100円 |
| 木 | クラシックバレエ | 高校生相当以上 | 19:50～20:50 | 1,100円 |
| 金 | 骨盤ヨーガ | 高校生相当以上 | 14:30～15:30 | 1,100円 |
| 土 | リラクゼーションフローヨーガ | 高校生相当以上 | 13:30～14:30 | 1,100円 |
| | Group Centergy | 高校生相当以上 | 17:45～18:45 | 1,100円 |
| 日 | マーシャルワークアウト | 高校生相当以上 | 9:45～10:45 | 1,100円 |
| | BODY BALANCE | 高校生相当以上 | 11:00～12:00 | 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 | フラダンス初級 | 高校生相当以上 | 10:30～11:30 | 1,100円 |
| | ジュニアトランポリン(月) | 小学生 | 16:45～17:35 | 1,540円 |
| 水 | ヨーガ(水) | 高校生相当以上 | 15:00～16:00 | 1,100円 |
| | 親子トランポリン | 3歳～未就学児+保護者 | 16:30～17:20 | 1,540円 |
| 木 | ジュニアトランポリン(水) | 小学生 | 17:30～18:20 | 1,540円 |
| | ジュニアK-POPダンス | 小学生 | 17:30～18:30 | 1,100円 |
| 金 | はじめてのK-POPダンス | 高校生相当以上 | 19:00～20:00 | 1,100円 |
| | キッズ体操 | 3歳～未就学児 | 16:00～17:00 | 1,100円 |
| 土 | ジュニア体操 | 小学生 | 17:15～18:15 | 1,100円 |
| | ヨーガ(金) | 高校生相当以上 | 10:00～11:00 | 1,100円 |
| 日 | ジュニアダンス | 小学生 | 16:30～17:30 | 1,100円 |
| | リラックスヨーガ | 高校生相当以上 | 19:15～20:15 | 1,100円 |

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 | 単価(税込) |
|----|------------------|------------|-------------|--------|
| 月 | シニア健康体操 | 60歳以上 | 9:30～11:00 | 660円 |
| 火 | テーマパークダンス(低学年) | 小学生(1～3年生) | 16:15～17:15 | 1,100円 |
| 水 | テーマパークダンス(高学年) | 小学生(4～6年生) | 17:30～18:30 | 1,100円 |
| 木 | 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 |
| 金 | らくらくストレッチ | 50歳以上 | 9:45～10:45 | 660円 |
| 土 | 水中ウォーキング | 高校生相当以上 | 14:00～15:00 | 990円 |
| 日 | 成人水泳入門 | 高校生相当以上 | 14:00～15:00 | 1,100円 |
| 月 | アロマヨーガ | 高校生相当以上 | 11:15～12:15 | 1,100円 |
| 火 | わんぱく家族体操名人 | 3歳～6歳 | 9:45～10:45 | 1,100円 |
| 水 | キッズチアダンス | 4歳～未就学児 | 14:30～15:30 | 1,100円 |
| 木 | ジュニアチアダンス | 小学生 | 15:45～16:45 | 1,100円 |
| 金 | ヨーガ | 高校生相当以上 | 17:00～18:00 | 1,100円 |

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

■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。

空き状況や残り回数は、随時変わりますので各施設へお問合せください。定員に達した時点で締め切りとなります。

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。

4・5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。 |
| 抽選申込期間 | 2月1日(日)～2月10日(火) | https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/ | ※利用日の6日前からの取消申請は取消料が発生します。 |
| 抽選日 | 2月12日(木) | ◎各施設の空き状況は画面上に表示されます。 | ※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。 |
| 抽選結果確認期間 | 2月16日(月)～2月25日(水) | ◎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 → | |

各種大会参加者募集②

【参加促進事業】※新たにスポーツを体験してみたい方向けの事業です。

| 事業名 | 日程 | 時間 | 会場 | 対象 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ先 |
|-----------------|--------|---------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----|-----------------------------------|------------------------------|
| 第3回葛飾ビーム射撃無料体験会 | 2/1(日) | 午前10時～午後5時20分 | 奥戸総合スポーツセンター体育館エアライフル場 | おおむね身長130cm以上※16歳未満の方は保護者同伴 | 40人(ピストル：16人ライフル：24人) | 無料 | 1月19日(月)から連盟HPのオンライン申請で(先着順)。 | 連盟HPのお問い合わせフォームからお問い合わせください。 |

【連盟大会】

| 大会名 | 日程 | 時間 | 会場 | 対象 | 種目 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ先 |
|-------------|---------------------|--------|---------------------|------------------------------|----|-------------------------------|--|----------------------------------|
| バレーボール選手権大会 | 家庭婦人の部2/28～3/21の(土) | 午前9時受付 | 奥戸総合スポーツセンター体育館大体育室 | 区内在住の家庭婦人及び30歳以上の女性で編成されたチーム | － | 1チーム6,000円※連盟への年度登録料8,000円が必要 | 往復ハガキ([4面に欄記入事項]を記入)で1月23日(金)(必着)まで。 ※2月12日(木)午後7時から奥戸総合スポーツセンター体育館第1会議室にて代表者会議を行います。 | ■バレーボール連盟(中村) ☎ 090-3574-4952 |
| | 一般の部3/22(日) | | 水元総合スポーツセンターアリーナ | 6人制男子・9人制女子 | － | 1チーム6,000円※連盟未登録チームは1万円 | オンライン申請で3月2日(月)まで。 | 連盟公式ラインからお問い合わせください。 連盟公式ライン |

お問合せ先
1・2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：1月28日(水)・29日(木)、2月25日(水)
△休館日：1月21日(水)、2月18日(水)
△休館日：1月14日(水)、2月12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。