

1月~3月
(第4期)

スポーツコース随時募集受付中!

ヨガ 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

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
	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
木	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
金	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
土	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

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	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
	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
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	らくらくストレッチ	50歳以上	9:45 ~10:45	660円
	水中ウォーキング	高校生相当 以上	14:00 ~15:00	990円
金	成人水泳入門	高校生相当 以上	14:00 ~15:00	1,100円
	アロマヨーガ	高校生相当 以上	11:15 ~12:15	1,100円
土	わんぱく家族 体操名人	3歳~6歳	9:45 ~10:45	1,100円
	キッズチアダンス	4歳~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

■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
抽選申込期間	2月1日(日)~ 2月10日(火)
抽選日	2月12日(水)
抽選結果確認期間	2月16日(月)~ 2月25日(火)

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
はパンフレット・ホームページをご覧ください。

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▶	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面上欄記入事項] を記入)で 1月23日(金)(必着) まで。 ※2月12日(水)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。 オンライン▶ 申請	連盟公式ラインからお問 い合わせください。

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(火)
▶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。