



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 **137** 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	ジュニア運動教室	小学生	17:00～18:00	1,100円
火	脂肪燃焼エアロ&ストレッチ	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	かんたんヨーガ	高校生以上	13:30～14:30	1,100円
水	キッズ運動教室	3歳～未就学児	15:45～16:45	1,100円
	機能改善エクササイズ	高校生以上	16:00～17:00	1,100円
木	フラダンス	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	ベビーヨーガ&ママヨーガ	首すわり～1歳3か月	11:00～12:00	1,100円
金	やさしいステップ&ストレッチ	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	骨盤ヨーガ	高校生以上	14:30～15:30	1,100円
土	よちよち親子/体操名人	1歳～2歳+保護者	9:30～10:30	1,100円
	わんぱく親子/体操名人	3歳～未就学児+保護者	10:45～11:45	1,100円
	クラシックバレエ	高校生以上	17:00～18:00	1,100円
日	BODY BALANCE	高校生以上	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	高校生以上	9:15～10:15	1,100円
	フラダンス初級	高校生以上	10:30～11:30	1,100円
水	大人の水泳教室	高校生以上	14:00～15:00	1,100円
	ヨーガ(水)	高校生以上	15:00～16:00	1,100円
	はじめての大人トランポリン	高校生以上	15:30～16:20	1,100円
木	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:15～18:15	1,100円
	はじめてのK-POPダンス	高校生以上	18:30～19:30	1,100円
金	やさしいピラティス(水)	高校生以上	10:00～11:00	1,100円
	水中エクササイズ	高校生以上	15:00～15:50	1,100円
土	初めてのジュニアHIPHOP基礎	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
	リラックスヨーガ	高校生以上	19:15～20:15	1,100円
日	にこにこ親子体操	3歳～未就学児+保護者	9:00～10:00	1,100円
	はじめてのバタフライ	高校生以上	19:00～20:00	1,100円

水元総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間	単価(税込)
月	キッズダンスHIP HOP	4歳～未就学児	16:15～17:15	1,100円
	ジュニアダンスHIP HOP	小学生	17:30～18:30	1,100円
火	ZUMBA	高校生以上	11:00～12:00	1,100円
	テーマパークダンス	小学生	16:30～17:30	1,100円
水	やさしいエアロ&アロマストレッチ	高校生以上	11:00～12:00	1,100円
	ジュニア運動名人	小学生	17:30～18:30	1,100円
木	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生以上	9:45～10:45	1,100円
	ZUMBA	高校生以上	12:30～13:30	1,100円
金	アロマヨーガ	高校生以上	11:15～12:15	1,100円
土	HIP HOP 初級	高校生以上	14:30～15:30	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。

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

※奥戸総合スポーツセンター体育館は、館内照明工事の為、5月30日(金)まで部分休場することがあります。
詳しくはHPよりご確認ください。

「奥戸/水元」総合スポーツセンター 2月イベントレッスン! 対象：高校生以上

奥戸総合スポーツセンター体育館

日時	レッスン名	定員	靴	料金(税込)
2月11日	10:00～11:00 HIPHOP	12名	○	850円
	14:00～15:00 クラシックバレエ	10名	○	850円
	15:45～16:45 Group Centergy	50名	×	850円
2月24日	10:00～11:00 Group Fight	40名	○	850円

参加方法：当日先着順、お支払いとなります。レッスン開始15分前までに正面入り口前にお並びください。
定員を超えた時点で締切とさせていただきます。
受付にて料金をお支払いいただいた方からレッスン会場へお入りください。

水元総合スポーツセンター

日時	レッスン名	定員	靴	料金(税込)
2月11日	11:00～11:45 リラックスヨーガ	30名	×	500円
2月24日	10:00～10:45 クラシックバレエ	10名	○	500円
	11:00～11:45 アロマヨーガ	30名	×	500円
	14:00～14:45 Group Fight45	30名	○	500円

参加方法：レッスン日の1週間前より予約受付、当日のお支払いとなります。
レッスン開始20分前より入館することができます。
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ございます。
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。
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。
ご不明な点につきましては、施設へお問い合わせください。
掲載クラスは一部となります。詳しくはHPよりご確認ください。

「温水プール館・エイトホール」 こどもスポーツスクール(月謝制)

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
金	体育教室(幼児クラス)	4歳～6歳	15:30～16:30
	新体操教室(幼児クラス)		
	体育教室(小学生クラス)	小学生	16:45～17:45
	新体操教室(小学生クラス)		

参加費：4,620円(税込) / 月
※原則3回 / 月開催。開催数によって料金が変動します。
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、奥戸総合スポーツセンター温水プール館へ直接お問い合わせください。

葛飾区体育施設利用者登録有効期限の更新について

葛飾区体育施設利用者登録は、原則として自動更新となる為、お客様による更新のお手続きは不要となります。(ただし、少年少女団体登録のみ更新が必要となります。)
なお、今後ご利用予定がない場合は、登録抹消のお手続きが可能となります。登録抹消のお手続きを希望される方は、奥戸総合スポーツセンター体育館、温水プール館、水元総合スポーツセンターの各館受付窓口まで申し出ください。

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(PC)
抽選申込期間	2月1日(土)から 2月10日(月)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	2月12日(火)	◎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	2月16日(土)から 2月25日(火)	◎申し込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスしてください。 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
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

▷ TEL : 03 - 3691 - 7111 住所：葛飾区奥戸7 - 17 - 1 休館日：1月22日(水)、1月23日(木)、2月26日(水)
▷ TEL : 03 - 3695 - 9911 住所：葛飾区高砂1 - 2 - 1 休館日：1月15日(水)、2月19日(水)、プールのみ2/15～2/22
▷ TEL : 03 - 3609 - 8182 住所：葛飾区水元1 - 23 - 1 休館日：1月8日(水)、2月12日(水)