



新しいスタートに 運動習慣を!!

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 などもあります

4月~6月
(第1期)

スポーツコース参加者募集!

選べる全140クラス開催!!

(曜日、時間、開催回数等クラスの詳細はQRコードよりご確認ください)

ピラティス

骨盤・背骨の位置や姿勢を整えながら体幹(インナーマッスル)を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めていきます。

■参加費 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

ヨーガ

力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。

■参加費 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

フラダンス

ハワイの美しい音楽に癒されながら、優雅に楽しく体を動かし、心身共にリフレッシュするクラスです。基本の動きから行っていきます。

■参加費 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

水中ウォーキング

水の特性を用いた歩行クラスです。普段運動に馴染みのない方でも無理なくご参加いただけます。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。

■参加費 1回990円(税込)×開催回数
■開催施設 温水、水元

スポーツコースとは? おとなクラス、子ども、親子クラス等、全140クラス開催! 年間4期、3ヶ月ごとに申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64クラス!

大人クラス 子供・親子クラス

奥戸総合スポーツセンター温水プール館
全36クラス!

大人クラス 子供・親子クラス

水元総合スポーツセンター
全40クラス!

大人クラス 子供・親子クラス

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。

春の短期水泳教室

奥戸温水プール館

① 3月29日(土)、30日(日)、31日(月)

クラス	対象	時間	定員
幼児①	4歳～未就学児	15:30～16:20	24名
小学生①A	新1年生～6年生	16:30～17:20	30名
小学生①B	新1年生～6年生	17:30～18:20	30名

② 4月1日(火)、2日(水)、3日(木)

クラス	対象	時間	定員
幼児②	4歳～未就学児	14:00～14:50	16名
小学生②A	新1年生～6年生	15:00～15:50	24名

【申込方法】
2月25日(火)～各回料金を添えて、各館窓口にて先着申込。
料金: 4,950円(税込)/3日間

水元総合スポーツセンター

① 3月29日(土)、30日(日)、4月1日(月)

クラス	対象	時間	定員
幼児①	3歳～未就学児	10:00～10:50	16名
小学生①	新1年生～6年生	11:00～11:50	20名

② 4月2日(水)、3日(木)、4日(金)

クラス	対象	時間	定員
幼児②	3歳～未就学児	10:00～10:50	16名
小学生②	新1年生～6年生	11:00～11:50	20名

応募はインターネットまたは往復ハガキで

※子供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 **2月28日(金)必着** 記入項目は下記参照

①利用者登録番号
②コース番号(No)
③コース名
④氏名(ふりがな)
⑤性別・年齢
【オオカ月】
⑥生年月日
⑦〒・住所
⑧電話番号

◎子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。
※子供向けコースは、①の利用登録者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利用登録者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込み手続きをしてください。期間内に申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	2月28日(金)必着
抽選日	3月1日(土)
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	3月3日(月)～9日(日)
当選者受付期間	大人3月10日(月)～19日(水) 子供3月6日(水)～19日(水)

(あて先)
〒124-0022 奥戸7-17-1 奥戸総合スポーツセンター内 [第1期スポーツコース] 係
〒125-0054 高砂1-2-1 温水プール館内 [第1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1期スポーツコース] 係

《奥戸テニス》春の社会人テニス教室

日程	時間	対象	定員	参加費(税込)
4月5日、12日 5月10日、17日、24日、31日 (開催は全て土曜日)	10:00～12:00	高校生以上	50名	13,200円

※雨天予備日あり、日程は天候により変更する可能性があります。

【申込方法】
インターネット(上記参照)、または往復ハガキにてお申込みください。
往復ハガキの宛先は温水プール館内「春の社会人テニス教室」係
裏面①コース名②氏名(ふりがな)③年齢、性別④生年月日、⑤住所⑥電話番号を書いて、奥戸温水プール館宛てにお申込みください。
2月28日(金)必着
抽選結果web確認及びハガキ返信期間: 3月3日(月)～3月9日(日)

5・6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	3月1日(土)から 3月10日(月)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	3月12日(水)	◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。 ◎申込みは、パソコン、スマートフォンからアクセスしてください。
抽選結果確認期間	3月16日(日)から 3月25日(火)まで	◎申込みは、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 奥戸総合スポーツセンター体育館 TEL: 03-3691-7111 住所: 葛飾区奥戸7-17-1 休館日: 2月26日(水)、3月26日(水)
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 TEL: 03-3695-9911 住所: 葛飾区高砂1-2-1 休館日: 2月19日(水)、プールのみ2月15日(土)～2月22日(土)、3月19日(水)
水元総合スポーツセンター TEL: 03-3609-8182 住所: 葛飾区水元1-23-1 休館日: 2月12日(水)、3月12日(水)

3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
29 土
30 日
31 月

※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)まで部分休場します。
詳しくはHPよりご確認ください。