

奥戸総合スポーツセンター 2025年1月31日(金) 9:00~

トレーニングルームがリフレッシュオープン!

綺麗になって



2時間以内 / 1回
¥300 (税込)

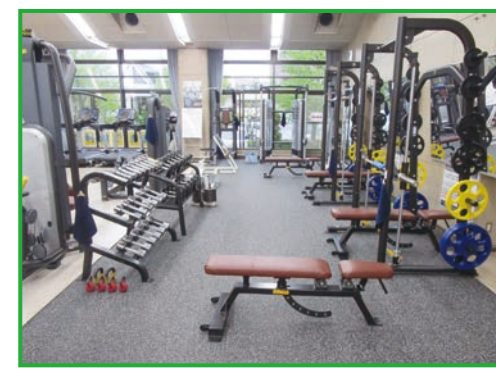
営業時間 9:00~21:00 (最終受付20:15)
 対象 高校生相当以上
 持ち物 トレーニングウェア又は運動できる服装・室内シューズ

4つの特徴!

- ✔ どなたでも(高校生相当以上)ご利用いただけます。
- ✔ スタッフが常駐しており、ご希望の方にはマシンの使い方のご案内いたします。
- ✔ 都度払いで来られる時にトレーニングできます。
- ✔ マシンの種類が豊富!全身が鍛えられるよう取り揃えています。



有酸素マシンも30台揃えてます!
 消費カロリーを増やしたい方におすすめです。



種類豊富なフリーウエイトエリア
 (スミスマシン・ダンベル・ケーブルマシン・チンニング・Tバーロウ)



鍛えるだけでなく、ストレッチを正しく行えるマシンも取り揃えてます。(胸・肩甲骨周り・臀部・股関節)



はじめての方でも安心!
 ご不明点はスタッフがご案内します。

*写真は一部イメージです。



葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館

03-3691-7111

葛飾区奥戸7-17-1
 営業時間 / 9:00~21:00 休館日 / 毎月第4水曜日

駐車場94台完備

詳しくはHPをチェック!

奥戸 体育館 🔍



気軽に楽しめるクラスが豊富にあります！

健康増進 スタート!

公共の施設だから
気軽に安心、リーズナブル!

みんなと一緒に運動
するから楽しい!



いきいき健康体操



エアロビクス



バレエストレッチ



ヨガ

他区民の方も
申込できます!

月謝制子供スクールのご案内 詳しくは葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館にお問い合わせください。



こどもバレエスクール

- キッズ(4歳~未就学児) 15:45~16:45
- ジュニア入門(小学生) 17:00~18:00
- ジュニア初中級(小学生) 18:15~19:15

月4回 4,400円(税込)



HIPHOP 教室

- キッズ(5歳~小学生) 15:45~16:45
- ジュニア(小学生) 17:00~18:00

月4回 4,400円(税込)



チアダンススクール(木曜日)

- キッズ(4歳~未就学児) 15:45~16:45
- ジュニア入門(小学生) 17:00~18:00
- ジュニア初中級(小学生) 18:15~19:15

月4回 4,400円(税込)

チアダンススクール(日曜日)

- キッズ(4歳~未就学児) 14:15~15:15
- ジュニア入門(小学生) 15:30~16:30
- ジュニア初級(小学生) 16:45~17:45

月4回 4,400円(税込)

1DAYレッスン 【参加費】850円(税込) ※ジャズダンスのみ1,100円(税込)となります。
【参加方法】当日支払い・先着順となります。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。

曜日	クラス	日時	教室内容
月曜日	ZUMBA	12:15~13:00	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ピラティス	13:30~14:15	インナーマッスルを鍛えていきます。疲れにくい身体や姿勢を正したい方にオススメのクラスです。
	バレエストレッチ	14:30~15:15	バレエの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。日頃からキレイな姿勢を保ちたい方や全身の柔軟性を高めたい方にオススメのレッスンです。
	BODY PUMP	19:00~19:45	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
	BODY COMBAT	20:00~20:45	格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼やストレス発散を目的とするクラスです。
火曜日	リトモス	11:15~12:00	ラテン系やHIPHOP、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	ビューティーピラティス	15:00~15:45	美しい姿勢を作るために、体幹(インナーマッスル)を鍛えさらに美しい姿勢を維持する為のトレーニングも行います。
	ジャズダンス	16:00~17:00	ジャズダンスの基礎となるステップやテクニックを習得していくダンス系クラスです。
水曜日	Group Fight	19:50~20:35	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。
	BODY PUMP	19:00~19:45	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
木曜日	BODY ATTACK	20:00~20:45	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。
	かんたんエアロ&アロマストレッチ	12:15~13:00	かんたんなエアロビクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせたクラスです。汗をかいた後はアロマの香りを感じながらストレッチを行い身体を整えていきます。
金曜日	ZUMBA	13:30~14:15	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	やさしい美姿勢ピラティス	9:45~10:45	呼吸を深く行いながらストレッチをし、身体のバランスを整えるクラスです。初心者向けのクラスです。
	BODYART Training	11:00~11:45	ヨガマットを使用し、姿勢を維持する為に必要な筋力・筋持久力・柔軟性を強化します。ヨガと異なり、完成形が無くご自身に合わせたポーズや強度で行う事ができます。
	K-POPダンス	13:30~14:15	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半・後半)で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。
	BODY BALANCE	18:50~19:35	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
土曜日	ZUMBA	19:00~19:45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	BODY ATTACK	19:50~20:35	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。
	ZUMBA	12:15~13:00	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ペルヴィスピラティス	13:30~14:15	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えていきます。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方にオススメのクラスです。
	Group Fight	14:45~15:30	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。
日曜日	ストライクボクシング	16:00~16:45	音楽に合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが、他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」です。
	コアファンクショナルワークアウト	17:00~17:45	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
	HIPHOP	18:30~19:15	ストリートダンスの一種でHIPHOPミュージックに合わせて踊ります。アップとダウンのリズムを中心に踊り、楽しく身体を動かします。
	ハウスダンス	19:30~20:15	ハウスというダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。踊りながら、足腰強化や記憶力向上を目指します。
	ZUMBA	13:30~14:15	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
日曜日	Group Fight	14:30~15:15	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。
	Group Groove	15:30~16:15	世界のような音楽に合わせて踊るダンスフィットネス系プログラムです。心肺機能の強化、身体バランス能力向上など…音楽に合わせて楽しく踊り汗をかきましょう。

*詳しくは、お電話にてお問い合わせください。*写真はイメージです

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館

申込方法 随時申込み受付中! 03-3691-7111