

4月1日(金) リニューアルオープン!

総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール

大規模改修工事により休館しておりました温水プール館とエイトホールについて、4月1日(金)より営業を再開いたします。長期の休館にご協力をいただき、ありがとうございました。
 なお、受付機能復旧等の作業により、月末の数日間、受付を閉鎖させていただきます。閉鎖中の受付方法の詳細等につきましては、決まり次第HP等でご案内いたします。

※3月31日(木)までは休館となっています。駐車場は野球場側ゲートをご利用ください。(野球場・テニスコートは通常どおり営業しております)

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

温水プールでシェイプアップしましょう!



高校生相当以上 300円 / 2時間以内
 小・中学生 100円 / 2時間以内
 未就学幼児(3才以上) 無料 / 2時間以内

※未就学幼児は高校生相当以上の保護者同伴が必要です。
 ※幼児は3才以上で、オムツが取れている場合のみ利用できます。

水の4つの特性 健康づくりに最適

水圧で心肺強化

浮力で疲労回復

水温で代謝促進

抵抗で筋力向上

(問合せ先) 温水プール館 ☎3695-9911
 水元総合スポーツセンター体育館 ☎3609-8182

大好評! 子ども体育家庭教師

完全少人数制
 体育指導

温水プール館 【火、土、日(※かけっこ)開催!】

火曜日	種 目	対 象
16:00~16:50	なわとび+鉄棒+跳び箱	4才~6才
17:00~17:50	なわとび+鉄棒+跳び箱	小学生
土曜日	種 目	対 象
13:00~13:50	基礎体力+鉄棒	4才~小学6年
14:00~14:50	基礎体力+なわとび	
15:00~15:50	基礎体力+跳び箱	
16:00~16:50	基礎体力+かけっこ	
日曜日	種 目	対 象
10:00~10:50	基礎体力+かけっこ	4才~6才

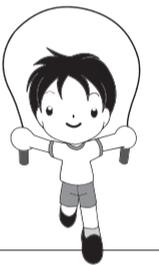


定 員:各回6人(先着順) 参加費:各回2,160円(税込)
 会 場:総合スポーツセンター温水プール館2階・第2スタジオ
 ※開催日・定員状況・詳細等は下記までお問い合わせください。

(問合せ先) 温水プール館 ☎3695-9911

総合スポーツセンター体育館 【日曜日開催!】

日曜日	種 目	対 象
13:30~14:20	基礎体力+鉄棒	4才~小学6年
14:30~15:20	基礎体力+なわとび	
15:30~16:20	基礎体力+跳び箱	



定 員:各回6人(先着順) 参加費:各回2,160円(税込)
 会 場:総合スポーツセンター体育館フィットネススタジオ
 ※開催日・定員状況・詳細等は下記までお問い合わせください。

(問合せ先) 総合スポーツセンター体育館 ☎3691-7111

入学・入園・進級といっしょにスポーツでぐんぐんと成長しましょう! 子供スポーツ教室(月4回・登録制)6,048円!(税込)

新体操教室	4才~年長	15:30~16:20	毎週金曜日
華やかな動きが女の子たちに大人気! 未来の五輪選手を目指してみる?	小学1~3年生	16:30~17:20	総合スポーツセンター エイトホール
小学4年生以上	17:30~18:20		
スポーツ教室	4才~年中	15:30~16:20	毎週金曜日
できなかったことができるようになる! 子供たちの目がキラキラ輝きます。	年長・小学1年生	16:25~17:15	総合スポーツセンター エイトホール
小学2年生以上	17:20~18:10		
サッカー教室	4才~年長	15:30~16:20	毎週木曜日
男の子、女の子に大人気の国民的スポーツ。 未来の「Jリーガー」、「なでしこ」を目指せ!	小学1~3年生	16:30~17:20	総合スポーツセンター 体育館 小体育室
小学4年生以上	17:30~18:20		

<問合せ・申し込み> 総合スポーツセンター体育館 ☎3691-7111(サッカー教室)
 温水プール館 ☎3695-9911(新体操教室・スポーツ教室)

少年野球教室 葛飾奥戸校

甲子園出場経験のコーチが熱血指導します!

開校日 毎週木曜日 16:30~
 場 所 総合スポーツセンター野球場 / 4月~12月
 総合スポーツセンター体育館 / 1月~3月
 対 象 小学1年~6年生 軟式野球
 月会費 1~2年生5,400円/60分
 3~6年生7,560円/90分
 入会金 8,640円(入会時のみ)
 年会費 4,320円(次年度以降)



問合せ (株)ベースボールコミュニケーション 担当:岡野 ☎03-6228-6760
 ホームページ: www.baseball-com.jp

「シニアテニス教室」参加者募集

開催日	時間	対象	定員	参加費
毎週土曜日(全6回) 5/21・28、6/4・11・18・25	10:00~12:00	35才以上の方	60人	7,200円

会場 総合スポーツセンターテニスコート (雨天中止の場合は予備日の設定あり)
 <申込方法> ☎(109074)または、往復ハガキに ①教室名 ②住所 ③氏名(フリガナ)
 ④年齢・性別 ⑤電話番号を書いて、4月19日(火)必着にてお申し込みください。
 (ウェブで応募された方は4月22日(金)~29日(金)の間に画面上で当落をご確認ください)
 <応募先> 総合スポーツセンター体育館 「シニアテニス教室」係あて
 〒124-0022 奥戸7-17-1 ☎03-3691-7111

6・7月分の施設抽選申し込みスケジュール

予約取消しについての注意!

取消申請の日程	取消料の割合
利用日7日前までの取消申請	無 料
利用日6日前から前日までの取消申請	当該利用料金の5割
利用当日の取消申請	当該利用料金の10割

施設予約後ご利用者の都合による取り消しには、左表の取消料がかかりますので予めご承知おきください。
 多くの皆様に施設をご利用いただけるよう早めの手続きにご協力ください。

◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
 ◎申し込みは、パソコン、携帯電話(iモード、EZweb、Yahoo!ケータイ)からアクセスするか、区内に設置の利用者端末で!

(P C) <https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/>
 (携帯) <https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/keitai/>



抽選申込み可能件数	施設名	対象
1ヶ月につき5件まで	総合スポーツセンター体育館 各会議室	(区内の方)
抽選申込み期間	温水プール館 各会議室	(区内の方)
4月1日から4月10日まで	水元総合スポーツセンター体育館 各会議室	
抽 選 日	陸上競技場フィールド	少年少女団体登録
4月12日	総合スポーツセンター・柴又・第二柴又・荒川小菅・堀切橋・四つ木橋・木根川橋野球場 柴又ソフトボール場	
抽選結果確認期間	柴又・荒川小菅・四つ木橋・木根川橋球技場	
4月16日から4月25日まで	堀切橋フットサル場・小菅西フットサル場・葛飾にいじゅくみらい公園運動場多目的広場	
7月分の抽選申込みができる施設	総合スポーツセンター・上千葉公園運動場・渋江公園・東金町運動場・小菅東スポーツ公園・葛飾にいじゅくみらい公園運動場テニスコート	

*キャンセルの手続きは、早めにお問い合わせください。
 *プール施設、陸上競技場全面、エアリアル場、地域交流センターは、窓口のみの受付です。
 *少年野球場の利用については総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111までお問い合わせください。

トレーニングルームで健康・体力づくりをしよう!

高校生相当以上 300円 / 2時間以内
 室内シューズ、動きやすい服装をご持参ください。



スタッフ常駐
 初心者も安心



(問合せ先) 総合スポーツセンター体育館 ☎3691-7111
 水元総合スポーツセンター体育館 ☎3609-8182

水元総合スポーツセンター体育館のスタジオプログラムのご案内

「水元総合スポーツセンター体育館」の3階「フィットネススタジオ」で4月からスポーツコースが開始します。

※スポーツコースとは3ヶ月10回7,200円を基本としたコース型レッスンです。(回数・金額は曜日・レッスン等によって異なります。)

3月中は、1レッスン600円でお試しができます!

お気に入りのレッスンと一緒に楽しめる仲間・友達を探しちゃおう。
 開講レッスンの詳細は施設もしくはホームページにてご確認ください。

<問合せ先> 水元総合スポーツセンター体育館 ☎3609-8182

3・4月の休館日・施設休場のご案内

総合スポーツセンター体育館▷3月23日(水)、4月27日(水) / 温水プール館▷3月16日(水)※温水プール及びエイトホールは3月31日(木)まで工事休館、4月20日(水) / 水元総合スポーツセンター体育館▷4月13日(水)