

2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火 19水 20木 21金 22土 23日 24月 25火 26水 27木 28金

第4期(1月~3月)スポーツコース体験随時募集

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体育館で開催中!
各レッスン 1,000円/1回! ※金額の異なるレッスンもございます。
※定員に空きがあれば、引き続きスポーツコースに参加できます。
参加費は1回当たりの単価×残り回数となります。

奥戸総合スポーツセンター体育館のお勧めレッスン

大人向けコース				
コース名	対象	時間	内容	
バレトレ		12:15~13:15	フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れたエクササイズです。	
楽しいキックボクシング		18:40~19:40	格闘技の動作でストレスを解消します。	
ZUMBA-月		19:50~20:50	ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。	
骨盤ヨガ-水	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	ヨガの呼吸法と骨盤の動きを意識した動作で姿勢の改善を図ります。	
はじめてのエアロウォーク(初級)		9:45~10:45	歩く動作・簡単なステップで行うエアロウォークです。	
第4期-月-全		14:30~15:30	ヨガの呼吸法と骨盤の動きを意識した動作で姿勢の改善を図ります。	
Group Century 60-全		18:40~19:40	音楽とともにヨガやピラティスを融合した動作を行います。	
Group Fight 60		19:50~20:50	音楽とともに様々な格闘技の動作を取り入れた動きを行います。	

子供向けコース

コース名	対象	時間	内容	
奥戸 本格空手教室(リトル)	4才~未就学児	15:45~16:45	キックボクシングをベースにした空手の習得を目指します。	
奥戸 本格空手教室(キッズ)	小学生	17:00~18:00	キックボクシングをベースにした空手の習得を目指します。	
奥戸 キッズセップホップダンス-火	4才~未就学児	15:45~16:45	音楽に合わせて身体を動かす、楽しみながらダンステクニックを学びます。	
奥戸 ジュニアエアロウォーク-火	小学生	17:00~18:00	音楽に合わせて身体を動かす、楽しみながらダンステクニックを学びます。	
奥戸 ジュニア運動塾	小学生	17:00~18:00	様々な動きや柔軟性、柔軟性、持久力などを身に付けます。	
奥戸 キッズバレエ	4才~未就学児	15:45~16:45	バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を育てます。	
奥戸 ジュニアバレエ	小学生	17:00~18:00	バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111

奥戸総合スポーツセンター温水プール館のお勧めレッスン

大人向けコース				
コース名	対象	時間	内容	
女性の健康水泳	高校生以上の女性	9:15~11:00	女性限定の初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	
太極拳~入門・気功~	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	太極拳のやさしい動作と呼吸法で健康維持を図ります。	
太極拳~基礎・応用~	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	太極拳のゆっくりとした動きで筋肉を鍛え健康維持を図ります。	
太極拳~上級~	50才以上の男女	12:30~13:30	太極拳の複雑な動作を身につけることで体力増進を図ります。	
いきいきスイミング	50才以上の男女	14:00~16:00	シニア限定の初心者から上級者までの4泳法習得レッスンです。	
ヨガ	高校生相当以上の男女	13:00~14:00	深い呼吸やポーズで心身をリラックスさせます。	
骨盤調整ストレッチ	高校生相当以上の男女	14:10~15:10	骨盤周りの筋肉を整え、内臓機能の回復、姿勢の矯正を図ります。	

子供向けコース

コース名	対象	時間	内容	
温水 幼児トランポリン-月	4才~未就学児	15:30~16:30	平衡感覚・感覚覚、空中認知能力などを総合的に身に付けます。	
温水 小学生トランポリン-月	小学生	16:40~17:40	平衡感覚・感覚覚、空中認知能力などを総合的に身に付けます。	
温水 小学生バルーンボール遊び教室	小学生	16:45~17:45	ボール遊びを通じて運動能力を広く身に付けます。	
温水 初めてのHDS HIP HOP(基礎)	小学生	16:30~17:30	流行りの振り付けでカッコよく踊りバランス感覚やリズム感を養います。	
温水 KIDS HIP HOP(初級)	小学生	17:40~18:40	流行りの振り付けでカッコよく踊りバランス感覚やリズム感を養います。	

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

水元総合スポーツセンター体育館のお勧めレッスン

大人向けコース				
コース名	対象	時間	内容	
ストライクボクシング		18:45~19:45	ボクシングの動作を取り入れた爽快なエクササイズです。	
アロモヨゴ-火		18:45~19:45	リラクゼーション効果のあるヨガを行いながら心身を癒します。	
モロニョヨガ	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	ヨガの呼吸法と骨盤の動きを意識した動作で姿勢の改善を図ります。	
大人からはじめのクラシックバレエ		19:00~20:00	バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	
脂肪燃焼エアロビクス(初級)		11:00~12:00	やさしい動きやステップが多い、運動初心者から上級者までが楽しめるエクササイズです。	
骨盤エクササイズ		18:50~19:50	骨盤周辺の筋肉の深みを感じさせ、正しい動きを身につけることで姿勢を改善します。	

子供向けコース

コース名	対象	時間	内容	
水元 キッズエアロビクス-月	4才~未就学児	16:15~17:15	様々な動きに合わせて楽しく身体を動かすことが身体機能の向上を図ります。	
水元 キッズバレエ	4才~未就学児	16:30~17:30	バレエを踊るための基礎となる身体表現やリズム感を育てます。	
水元 ジュニアバレエ	小学生	17:45~18:45	バレエの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	
水元 キッズエアロ	4才~未就学児	16:15~17:15	エアロビクスの基礎となる身体表現やリズム感を育てます。	
水元 ジュニアエアロ	小学生	17:30~18:30	エアロビクスの基礎を身体で覚え、リズムに合わせて踊る練習をします。	

(問合せ先) 水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8182

4・5月分の施設抽選申し込みスケジュール

予約取り消しについてのご注意! 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。

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

◎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、スマートフォンからアクセスするか、区内に設置の利用者端末です。
(P C) https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/

4月分の抽選申込みができる施設

施設名	対象
奥戸総合スポーツセンター体育館 大体育館・小体育館・弓道場・第1武道場・第2武道場・テニスコート	区内の登録者
水元総合スポーツセンター体育館 水元総合スポーツセンター体育館 メインアリーナ・サブアリーナ・第1武道場・第2武道場・テニスコート	区内の登録者
奥戸総合スポーツセンター陸上競技場フィールド 奥戸総合スポーツセンター・東2・東茨、荒川小管・四つ木橋、本根川橋の各球技場 柴又・荒川小管・四つ木橋、本根川橋の各球技場	少年少女団体登録者
奥戸総合スポーツセンター・水元総合スポーツセンター・上千葉公園運動場・流江公園・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の各テニスコート	区内の登録者

抽選申込み可能件数 1ヶ月につき5件まで
抽選申込み期間 2月1日(金)から2月10日(日)まで
抽選日 2月12日(火)
抽選結果確認期間 2月16日(土)から2月25日(月)まで

当選しても確認(期間内に予約の確定)を行わなかった場合はキャンセル扱いとなります。

※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、地域交流ホールは、窓口のみ受付です。
※少年野球場の利用については奥戸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。

奥戸総合スポーツセンター温水プール館 単発レッスン

レッスン名	日程	時間	定員	参加費	内容
フォーム修正スイミング	1/19(土)	19:00~19:50	10人	1,000円	正しい姿勢で泳ぐためのレッスンです。
クロール入門		20:00~20:50	10人	1,000円	呼吸動作に苦しんでいる方におススメ。
水中ウォーキング	1/26(土)	19:00~19:50	15人	500円	筋力向上と脂肪燃焼を目指します。
アクアビクス		20:00~20:50	15人	500円	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
フィニッシュ	2/9(土)	19:00~19:50	10人	1,000円	足ヒレを使って泳ぎます。
バタフライ		20:00~20:50	10人	1,000円	バタフライの基礎から練習します。
フォーム修正スイミング	2/16(土)	19:00~19:50	10人	1,000円	正しい姿勢で泳ぐためのレッスンです。
平泳ぎ入門		20:00~20:50	10人	1,000円	あおり足に苦戦している方におススメ。
水中ウォーキング	2/23(土)	19:00~19:50	15人	500円	筋力向上と脂肪燃焼を目指します。
アクアビクス		20:00~20:50	15人	500円	音楽に合わせて楽しく体を動かします。

※全レッスン 高校生相当以上が対象となります。
(申込方法) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館フロントで先着順にて受付中!
同日に限り、連続で受講の場合、2,000円→1,500円、1,000円→750円とお得になります。
詳しくは奥戸総合スポーツセンター温水プール館までお気軽にお問い合わせください。

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

少年野球教室 葛飾奥戸校

甲子園出場経験のコーチが熱心指導します!

開校日 毎週木曜日 16:30~
場所 奥戸総合スポーツセンター野球場 / 4月~12月
奥戸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)

(問合せ先) (株)インディグ 担当:加藤 ☎(5858)8333
ホームページ: www.baseball-com.jp

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
営業時間:9:00~21:00(最終受付:20:20)
室内シューズ、動きやすい服装をご持参ください。

体脂肪を燃やそう! スタッフ常駐 初心者も安心 カラダを引き締めよう!

(問合せ先) 奥戸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

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
営業時間:9:00~21:00(最終受付:20:20)

※水着・水泳キャップが必要
※未就学児は無料(3才以上・オムツが取れている方・18才以上の保護者同伴が必要)

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) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911
水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8182

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【土、日 開催!】

土曜日	種目	対象
13:00~13:50	基礎体力+かけっこ	4才~小学6年
14:00~14:50	基礎体力+鉄棒	
15:00~15:50	基礎体力+なわとび	
16:00~16:50	基礎体力+跳び箱+マット	
日曜日	種目	対象
10:00~10:50	基礎体力+かけっこ	4才~小学6年
13:00~13:50	なわとび+鉄棒+跳び箱	
14:00~14:50	基礎体力+なわとび	
15:00~15:50	基礎体力+鉄棒	
16:00~16:50	基礎体力+跳び箱+マット	
17:00~17:50	なわとび+鉄棒+跳び箱	
定員:各回6人(先着順) 参加費:各回2,160円(税込)		
開催日:奥戸総合スポーツセンター温水プール館 2階・第2スタジオ		
※開場日・定員状況・詳細等は下記までお問い合わせください。 ※電話予約は出来ません。シーズンによって内容が変わります。		

(問合せ先) 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

水元総合スポーツセンター体育館からのお知らせ

2月23日(土)・24日(日)は、終日、水泳大会開催に伴い、温水プールは一般利用ができません。ご協力お願いいたします。