

第1期スポーツコース(4月~6月) 参加者募集!

奥戸総合スポーツセンター体育館

曜	コース名	対象	時間	参加費/回数	初回日
月	いきいき健康体操はつらつ・月	50才以上の男女	14:15~15:15	5,280円/8回	4/4
火	かんたん筋トレ&ストレッチ	50才以上の男女	12:45~13:45	5,280円/8回	4/5
水	いきいき健康体操はつらつ・火	50才以上の男女	14:00~15:00	5,280円/8回	
木	ストレッチ&やさしいピラティス	50才以上の男女	18:40~19:40	8,800円/8回	4/6
金	マラソン教室※①	50才以上の男女	19:00~20:30	9,900円/9回	
土	フラダンス・木	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	7,700円/7回	4/7
日	骨盤ヨーガ・木	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	7,700円/7回	
月	ベルヴィスピラティス・木	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	7,700円/7回	
火	いきいき健康体操はつらつ・木	50才以上の男女	14:00~15:00	4,620円/7回	4/1
水	リラククスヨーガ	50才以上の男女	18:30~19:30	7,700円/7回	
木	Group Power 45・木	高校生相当以上の男女	19:50~20:35	7,700円/7回	4/2
金	はじめてのエアロウォーク(初級)	高校生相当以上の男女	9:45~10:30	7,700円/7回	
土	いきいき健康体操はつらつ・金	50才以上の男女	14:15~15:15	5,280円/8回	
日	骨盤ヨーガ・金	50才以上の男女	14:30~15:30	13,200円/12回	4/3
月	グループセンター45・金	50才以上の男女	18:30~19:15	7,700円/7回	
火	ビューティーフラダンス	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	8,800円/8回	4/3
水	グループセンター45・日	高校生相当以上の男女	11:00~11:45	6,600円/6回	
木	セルフメンテナンスヨーガ	高校生相当以上の男女	15:00~16:00	7,700円/7回	

奥戸総合スポーツセンター温水プール館

曜	コース名	対象	時間	参加費/回数	初回日
月	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上の男女	9:00~10:20	19,800円/12回	4/4
火	楽しいバドミントン(初中級)	高校生相当以上の男女	10:30~11:50	19,800円/12回	
水	大人の健康水泳(初・中級)	高校生相当以上の男女	9:30~10:30	8,800円/8回	4/11
木	フラダンス	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	11,000円/10回	
金	大人の健康水泳教室	高校生相当以上の男女	14:00~15:00	8,800円/8回	
土	成人スイミング(初級)	高校生相当以上の男女	19:00~19:50	11,000円/10回	4/6
日	成人スイミング(中級)	高校生相当以上の男女	19:50~20:40	11,000円/10回	
月	ヨーガ	高校生相当以上の男女	13:00~14:00	9,900円/9回	4/8
火	はじめてのヨーガ	高校生相当以上の男女	10:00~11:00	11,000円/10回	
水	水中ウォーキング	高校生相当以上の男女	14:00~14:50	7,920円/8回	4/9
木	水中エクササイズ	高校生相当以上の男女	15:00~15:50	7,920円/8回	
金	はじめてのクロール	高校生相当以上の男女	19:00~19:50	11,000円/10回	4/9
土	はじめての平泳ぎ	高校生相当以上の男女	19:50~20:40	11,000円/10回	

水元総合スポーツセンター体育館

曜	コース名	対象	時間	参加費/回数	初回日
火	アクアビクス&アクアエクササイズ	高校生相当以上の男女	20:00~20:45	9,900円/10回	4/12
木	水中ウォーキング	高校生相当以上の男女	14:00~15:00	8,910円/9回	4/14

「水中ウォーキングのクラスは、「14:00~体操 ~14:50歩行レッスン 15:00~自由遊泳 16:00までに退館」のプログラムとなります。」

水元総合スポーツセンターフィットネススタジオ・会議室

曜	コース名	対象	時間	参加費/回数	初回日
火	アロマヨーガ・火	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	11,000円/10回	4/12
水	バレエ入門	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	11,000円/10回	
木	STEP&ストレッチ	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	11,000円/10回	4/14
金	セルフメンテナンスヨーガ	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	11,000円/10回	
土	パワーヨーガ	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	11,000円/10回	4/7
日	フラダンス	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	11,000円/10回	4/8
月	アロマヨーガ・金	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	11,000円/10回	
火	美姿勢ストレッチ	高校生相当以上の男女	11:15~12:15	11,000円/10回	4/8
水	美姿勢ストレッチ	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	11,000円/10回	

レッスン開催時点に応じた感染症対策を講じることをご了承ください。

パーソナルトレーニング受講者募集

奥戸総合スポーツセンター体育館トレーニングルーム

パーソナルトレーニングとは…
お客様、一人一人の目的に合わせたメニューをマンツーマンで実施するものです。
トレーニング初心者の方・効果を感じたい方におすすめです!
【料金】 30分/3,300円(税込) 60分/6,600円(税込)
※料金にはジム利用料(2時間/300円)は含まれております。

〈問合せ先〉 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111

アルバイトスタッフ募集

【職種】	【仕事内容】
受付スタッフ	各種申込手続き・電話対応・各種書類整理など
運営スタッフ	敷地内巡回、来館者対応、各種運動器具の準備、駐車場対応など
プールスタッフ	プール内の安全管理、利用者対応、水質管理、清掃など
ジムスタッフ	トレーニングジム内の利用者対応、器具管理、清掃など

未経験者でも大丈夫です!勤務日や勤務時間などは相談のうえ決定!

勤務希望の施設にお問い合わせください。

- ①奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎(3691)7111(飯田・佐々木)
- ②奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911(中村・長田)
- ③水元総合スポーツセンター体育館 ☎(3609)8182(高松・佐藤)

春休み子供短期水泳教室

会場/奥戸総合スポーツセンター温水プール館

日程	対象・時間	定員	参加費
3月28日(月)から30日(水) 3日間コース	幼児(4才~未就学児) 14:00~14:50(受付13:40~ 入場13:45~)	20人	3,300円(全3回)
	小学生(1年生~6年生) 15:00~15:50(受付14:40~ 入場14:45~)	30人	3,300円(全3回)

〈申込方法〉 お電話にて空き状況を確認のうえ、温水プール館受付にてお申込みください。

〈問合せ先〉 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎(3695)9911

奥戸総合スポーツセンター体育館 ワクチン追加接種会場使用に伴う利用休止についての案内

4月より、奥戸総合スポーツセンター体育館を新型コロナワクチンの追加接種会場として予定しています。それに伴い、奥戸総合スポーツセンター体育館一部施設を使用休止いたします。利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

利用休止施設 奥戸総合スポーツセンター体育館(※1)

利用休止期間 4月から9月末まで(予定)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
大体育室	○	○	×	×	○	○
小体育室	×	×	×	×	×	×
第1武道場	○	○	△	△	○	○
第2武道場	○	○	△	△	○	○
弓道場	△	△	△	△	△	△
アーチェリー場	○	○	△	△	○	○
エアライフル場	○	○	△	△	○	○
第1会議室	△	△	△	△	△	△
第2会議室	△	△	△	△	△	△
第3会議室	△	△	△	△	△	△
トレーニングルーム	○	○	×	×	○	○
陸上競技場	○	○	○	○	○	○

×…全日利用休止する施設 ○…全日利用可能な施設

△…ワクチン会場使用日(※2)のみ利用休止する施設

※1 受付業務の運営は継続いたします。

※2 ワクチン会場使用日は、水・木・土・日曜日を予定しております。

今後の取組に応じて、利用休止期間等が変更となる場合がございます。変更が生じた場合は葛飾区体育施設ホームページ及び葛飾区公共施設予約システムで随時お知らせいたします。

6・7月分の施設抽選申込みスケジュール

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。

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

施設名	対象
奥戸総合スポーツセンター体育館 及び温水プール館 各会議室	(区)個人登録
水元総合スポーツセンター体育館 各会議室	(区)個人登録
奥戸総合スポーツセンター陸上競技場フィールド	青少年団体登録
柴又・第二柴又・荒川小菅・四つ木橋・木根川橋の各野球場 柴又ソフトボール場	青少年団体登録
柴又・荒川小菅・四つ木橋・木根川橋の各球技場	青少年団体登録
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・水元総合スポーツセンター多目的広場	青少年団体登録
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・洗江公園・東金町運動場・葛飾にいじゅくみらい公園運動場の各テニスコート	(区)個人登録

*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、エアライフル場、地域交流ホールは、窓口のみの受付です。

*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。

3・4月の休館日・施設休場のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館▷ 3月23日(水)、水元総合スポーツセンター体育館▷ 4月13日(水)

4月27日(水)/温水プール館▷ 3月16日(水)・4月20日(水)/

葛飾区公共施設予約システムで施設予約・抽選をする場合には、登録が必要です。