

元オリンピック 森田智己 スイミングレッスン

水元総合スポーツセンター・奥戸総合スポーツセンター温水プール館で、元オリンピック森田智己さんを招いてレッスンをを行います。

この機会にきれいなフォームを手に入れたい方、ぜひご参加ください。レッスン後に記念撮影を行います。

施設名	開催日	時間	種目	対象	定員
水元総合スポーツセンター	10/29(日)	10:00~11:00	クロール 初中級	高校生以上、クロール25m以上泳げる方 ※葛飾区在住、在学、在勤の方優先	12名
奥戸総合スポーツセンター温水プール館		14:00~15:00	背泳ぎ 中級	高校生以上、背泳ぎ50m以上泳げる方 ※葛飾区在住、在学、在勤の方優先	12名

参加費：2,200円(税込)



プロフィール
森田智己
 2004年アテネオリンピック代表
 100m背泳ぎ 銅メダル
 400mメドレーリレー 銅メダル
10月15日(日)からお電話にて受付開始

※レッスン前に、記念撮影があります。参加希望の方は入金時に同意書へ記入していただきます。

※疾患等による運動禁忌の方や妊娠中の方の参加はできません。



《奥戸・水元》総合スポーツセンター トレーニングルーム利用ご案内

初めての方でも安心!

常駐のスタッフが、マシンの使い方、正しいフォームをご案内いたします。この機会にぜひ始めてみませんか？(高校生相当以上の方のみ)



施設内容/有酸素マシン(奥戸25台、水元25台)、ウェイトマシン(奥戸17台、水元15台)フリーウェイト、ストレッチマシン(奥戸6台)

利用料金/ **300円(税込)**
/2時間以内(高校生以上)

営業時間/ 9:00 ~ 21:00(最終受付/ 20:15)

持ち物/室内シューズ、動きやすい服装、ロッカーは100円返却式

詳しくはこちらから



奥戸



水元

第3期(10月~12月)スポーツコース 随時募集受付中

奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	対象	時間
月	ZUMBA	高校生以上	19:50~20:50
土	よちよち親子体操名人	1歳~2歳と保護者	9:30~10:30
日	デトックスヨーガ	高校生以上	9:45~10:45

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・エイトホール

曜日	コース名	対象	時間
水	やさしいピラティス	高校生以上	10:30~11:30
土	小学生スイミングA	小学生	16:00~17:00
土	小学生スイミングB	小学生	17:30~18:30

水元総合スポーツセンター

曜日	コース名	対象	時間
火	ZUMBA	高校生以上	11:00~12:00
火	Group Centergy 60	高校生以上	18:45~19:45
金	フローヨーガ	高校生以上	12:30~13:30

全138クラス開催中! その他開催中のクラスはこちらから

参加費: 1回単価 × 残り回数
お試し体験: 1,200円(税込)
※一部金額の異なるクラスあり(空きがあるクラス対象)



※空き状況や残り回数は、随時変わりますので、各施設へお問合せください。
※定員に達した時点で、締め切りとなります。

区立学校水泳授業利用に伴う温水プール(奥戸・水元)の利用制限について

下記日程の指定時間帯で区立学校の水泳授業を行うため、学校で利用する時間は、個人利用・貸切利用はできません。指定時間帯の詳細は、下記QRまたは施設内掲示物もしくはお電話にてご確認ください。

施設名	10月
奥戸	10日(火) 12日(木) 16日(月) 20日(金) 26日(木)
水元	13日(金) 17日(火) 19日(木) 23日(月) 25日(水)

指定時間の確認はこちらから



奥戸 水元

【お問い合わせ】

- (1)区立学校の水泳授業での利用について
教育委員会事務局指導室教育環境調整係 TEL:03-5654-6132
- (2)施設利用について
奥戸SC TEL:03-3695-9911 水元SC TEL:03-3609-8182

1・2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	11月1日(火)から 11月10日(金)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/web/
抽選日	11月12日(日)	◎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	11月16日(木)から 11月25日(土)	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。

渋江公園テニスコート人工芝張替工事のお知らせ

令和6年1月4日(木)から3月15日(金)まで渋江公園のテニスコートA・B・F面の人工芝張替工事を行うため、閉鎖いたします。利用者の皆様には、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。工事の詳しい日程が決まり次第、公共予約システムお知らせ欄、区ホームページ、当紙面にてお知らせいたします。

公共施設予約システムOS更改に伴うサービス停止

システム更改に伴い、下記の期間中公共施設予約システムのサービスが停止します。

●10月29日(日)0:00 ~ 10月31日(火)7:00

停止中は空き状況の確認、予約受付、取消など、全ての操作ができません。予めご了承ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほど何卒よろしくお申し上げます。



守り神: ぼっふんだ

ホームゲーム第5戦!

11月11日(土)午後2時キックオフ
vsポルセイド浜田

プロフットサルチーム
「リガレヴィア葛飾」の
公式戦に 無料招待!



会 水元SCアリーナ(水元1-23-1)

対 どなたでも(区内在住者優先)

定 50人(多数抽選)

※ 10月29日(日)まで 問 [2面欄外参照]

お申込みはこちらから



お問合せ先
10・11月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館
奥戸総合スポーツセンター温水プール館
水元総合スポーツセンター

▷TEL:03-3691-7111 住所:葛飾区奥戸7-17-1 休館日:10月25日(水)、11月22日(水)
▷TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1 休館日:10月18日(水)、11月15日(水)
▷TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 休館日:11月8日(水)

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

※11月から令和6年2月(予定)まで奥戸SC温水プール館の敷地差解消工事を行います。あらかじめご了承ください。11月31日(水)まで休館予定です。