



葛飾区体育施設は 年末年始も休まず営業します!

来館してすぐに使える トレーニングルーム (奥戸 / 水元総合スポーツセンター)



施設内容 / 有酸素マシン (奥戸25台、水元22台)
ウェイトマシン (奥戸17台、水元13台)
フリーウェイト、ストレッチマシン (奥戸6台、水元4台)

利用料金 / **300円(税込)** / 2時間以内 (高校生以上)

営業時間 / 年末年始 9:00 ~ 18:00 (最終受付 / 17:15)
※ 12/31(火) ~ 1/3(金)は短縮営業
通常営業 9:00 ~ 21:00

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



詳細はスマホから▼
奥戸



トレーニングルーム プール

冬でも水温30℃以上であたたかい 温水プール (奥戸 / 水元総合スポーツセンター)



施設内容 / 奥戸 (競泳用プール 25m x 9 コース水深 1.2m ~ 1.5m、初心者用プール 15m x 6m、水深 90cm)
水元 (競泳用プール 25m x 8 コース水深 1.35m、歩行用プール水深 1m、幼児用プール水深 55cm)

利用料金 / **100円(税込)** / 2時間以内 (小中学生)

300円(税込) / 2時間以内 (高校生以上)

※ 幼児は3才以上、オムツの取れている方が保護者 (高校生以上) の同伴 (水着着用) で無料
※ 小中学生の 18:30 以降の利用は保護者 (高校生以上) の同伴 (水着着用) が必要

営業時間 / 年末年始 9:00 ~ 18:00 (最終受付 / 17:15) ※ 12/31(火) ~ 1/3(金)は短縮営業
通常営業 9:00 ~ 21:00

持ち物 / 水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル、靴入れ袋、ロッカーは100円返却式



トレーニングルーム プール



その他の年末年始営業施設、営業スケジュールはスマホから!

※ 年末年始の 12/31(火) ~ 1/3(金)も休まず営業します。(記載のない施設は休館・休場となります。)

※ 年末 12/30(月)まで、および年始 1/4(土)からは通常営業となります。

※ 個人利用では、個人利用種目の体育用具をご持参ください。(貸出しはありません。)

令和7年
1月~3月
(第4期)

スポーツコース 随時募集受付中!



全 **137** クラス開催!

開催クラス、空き状況はスマホから



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	単価(税込)
月	キッズトランポリン	4歳~小学2年生	15:45~16:30	1,540円
水	はじめての大人トランポリン	高校生相当以上	15:30~16:20	1,100円
	キッズトランポリン	4歳~小学2年生	16:30~17:15	1,540円
金	水中エクササイズ	高校生相当以上	15:00~15:50	1,100円
	リラックスヨガ	高校生相当以上	19:15~20:15	1,100円

参加費: 1回単価 × 開催回数

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。

紙に印刷した全クラス一覧を、各館で配布しております。

各クラスの詳細は、各館にお気軽にお問合せください。

こどもスポーツスクール(月謝制) 生徒募集中!

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
木	キッズチア	4歳~未就学児	15:45~16:45
	キッズバレエ	4歳~未就学児	15:45~16:45
金	HIPHOP 入門	5歳~小学生	15:45~16:45

参加費: ¥4,400(税込) / 月

※実施回数により変動することがあります。

お子様の習い事として継続しやすい月謝制のスクールです。

定員の空き状況については、奥戸総合スポーツセンターへ直接お問い合わせください。

《奥戸 / 水元》総合スポーツセンター

年末年始イベントレッスン!



奥戸総合スポーツセンター体育館

日時	時間	コース名	定員	靴	参加費(税込)
12月31日	9:45 ~ 10:45	Group Fight	40名	○	1,100円
	11:00 ~ 11:45	Group Groove	40名	○	850円
	12:00 ~ 12:45	BODYCOMBAT	40名	○	850円
	14:45 ~ 15:45	Group Fight	40名	○	1,100円
1月2日	11:00 ~ 12:00	ペルヴィスピラティス	50名	×	1,100円
	12:15 ~ 13:15	ZUMBA	40名	○	1,100円
	13:00 ~ 14:00	ZUMBA	12名	○	1,100円
	15:00 ~ 16:00	ヨーガ	50名	×	1,100円
1月3日	10:00 ~ 11:00	ZUMBA	12名	○	1,100円
	11:30 ~ 12:30	クラシックバレエ	10名	○	1,100円
	13:00 ~ 14:00	ZUMBA	12名	○	1,100円
	15:00 ~ 16:00	ヨーガ	15名	×	1,100円

水元総合スポーツセンター

日時	時間	コース名	定員	靴	参加費(税込)
12月24日	9:30 ~ 10:15	毎日のヨーガ	30名	×	850円
12月26日	9:45 ~ 10:30	enjoy 脂肪燃焼 step	30名	○	850円
	10:45 ~ 11:30	いきいき健康体操	30名	○	850円
12月27日	13:30 ~ 14:15	セルフメンテナンスヨーガ	30名	×	850円
	9:45 ~ 10:30	フラダンス	30名	×	850円
12月28日	12:45 ~ 13:30	ZUMBA	30名	○	850円
	11:00 ~ 11:45	Group Fight45	30名	○	850円

参加方法: 当日申込み・支払いとなります。各レッスン開始15分前より受付を開始いたします。

レッスン開始15分前に定員を超えた場合、抽選となります。受付にて料金をお支払いいただいた方からレッスン会場へお入りください。

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズをご持参ください。
注意事項: 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性がございます。途中参加はできません。お時間に余裕をもってご参加ください。
掲載クラスは一部となります。詳しくはHPよりご確認ください。

3・4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	1月1日(休)から 1月10日(金)まで	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	1月12日(日)	◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
抽選結果確認期間	1月16日(水)から 1月25日(火)	◎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。
葛飾区公共施設予約システムはコチラ▶		
※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。		

お問合せ先
12・1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: 12月25日(水)・1月22日(水)・23日(木)
▷ TEL: 03-3695-9911 住所: 葛飾区高砂1-2-1 休館日: 12月18日(水)・1月15日(水)
▷ TEL: 03-3609-8182 住所: 葛飾区水元1-23-1 休館日: 12月11日(水)・1月8日(水)

1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
⑱ 日
20 月
21 火
22 水
23 木
24 金
25 土
⑳ 日
㉑ 月
㉒ 火
㉓ 水
㉔ 木
㉕ 金