



新しいことは始めるなら、今！ ～気軽に、手軽に、できることから始めよう～

＜奥戸/水元＞ 総合スポーツセンター トレーニングルーム

【スタッフ常駐で安心！】トレーニングルームご利用の方は、無料で体組成測定ができます。自分のカラダをチェックしませんか？

奥戸トレーニングルーム
2025年1月 床・照明の
リニューアル工事了！

水元トレーニングルーム
2024年5月 マシンリニューアル！



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

詳細は
スマホから



奥戸

水元

＜奥戸/水元＞ 総合スポーツセンター 温水プール

【マイペースでゆったり泳げる】水温30℃以上、いつもあたたかい！
水中ウォーキングやスイミング、まずはできることから始めよう！



施設内容：奥戸(一般用プール25m×9コース、水深1.2～1.5m、
初心者用プール15m×6m、水深90cm)
水元(一般用プール25m×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才以上で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：9:00～21:00(最終受付/20:15)
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

詳細は
スマホから



奥戸

水元

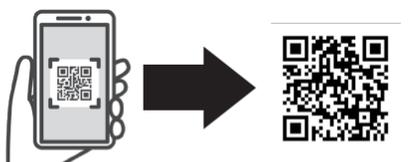
令和7年 4月～6月 スポーツコース随時募集受付中！

おとなクラス、子ども、親子クラス等、全140クラス開催！
年間4期、3ヶ月ごとに申込みができる教室です。



全140クラス開催!!

全クラスの空き状況はスマホから



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 | 単価(税込) |
|----|--------------|----------------|-------------|--------|
| 月 | ハウズダンス | 高校生以上 | 12:15～13:15 | 1,100円 |
| 木 | フラダンス | 高校生以上 | 9:45～10:45 | 1,100円 |
| 木 | ベビーヨーガ&ママヨーガ | 首すわり～ 1歳3か月 | 11:00～12:00 | 1,100円 |
| 土 | クラシックバレエ | 高校生以上 | 17:00～18:00 | 1,100円 |

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 | 水中ウォーキング(月) | 高校生以上 | 9:30～10:20 | 990円 |
| 金 | 水中ウォーキング(金) | 高校生以上 | 14:00～14:50 | 990円 |
| 金 | 水中エクササイズ | 高校生以上 | 15:00～15:50 | 1,100円 |
| 木 | キッズ体操 | 3歳～未就学児 | 16:00～17:00 | 1,100円 |
| 木 | ジュニア体操 | 小学生 | 17:15～18:15 | 1,100円 |

水元総合スポーツセンター

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 | 単価(税込) |
|----|----------------|---------|-------------|--------|
| 月 | テーマパークダンス(低学年) | 小学1年～3年 | 16:15～17:15 | 1,100円 |
| 月 | テーマパークダンス(高学年) | 小学4年～6年 | 17:30～18:30 | 1,100円 |
| 金 | リラククスヨーガ | 高校生以上 | 19:50～20:50 | 1,100円 |
| 土 | ヨーガ | 小学生 | 16:45～17:45 | 1,100円 |

参加費：1回単価×開催回数

お試し体験：1,200円(税込) 1クラスにつき、1名1回まで。

※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。

詳細は、各館へお気軽にお問合せください。

子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、温水プール館にて、
月謝制の子どもスポーツスクールを開講中！

■奥戸総合スポーツセンター体育館
開講クラス：HIPHOP、チアダンス、
バレエ

■奥戸総合スポーツセンター温水プール館
開講クラス：体育教室、新体操教室

詳細は
スマホから



奥戸



温水プール館

＜水元＞ 総合スポーツセンター 4月スタート！

NEW ワンデーレッスン

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 | 定員 |
|----|----------|-------|-------------|-----|
| 火 | ジャズダンス | 高校生以上 | 18:45～19:30 | 25名 |
| 土 | オリジナルダンス | 高校生以上 | 14:30～15:15 | 25名 |

【申込方法】

「レッスン開催日曜日よりお電話にて申し込み可能。当日、レッスン開始20分前より1F受付にて受付・お支払いを承ります。

参加費：850円(税込) / 回

6・7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 | 4月1日(火)から 4月10日(木)まで | https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/ |
| 抽選日 | 4月12日(土) | ◎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 | 4月16日(水)から 4月25日(金) | ◎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。

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

※奥戸総合スポーツセンター体育館は、館内照明工事の為、5月30日(金)まで部分休場します。
詳しくはHPよりご確認ください。

お問合せ先
3・4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:3月26日(水)、4月23日(水)
▷TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1 休館日:3月19日(水)、4月16日(水)
▷TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 休館日:3月12日(水)、4月9日(水)