



気軽に、楽しく!
初心者の方でも安心!

ZUMBA エアロビクス 健康体操 太極拳
格闘技系 バレエ 運動教室 etc...

令和7年
7月~9月
(第2期) **スポーツコース参加者募集!**
選べる全**109**クラス開催!!



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	ジュニア運動教室	小学生	17:00~18:00	1,100円
	ZUMBA	高校生相当以上	19:50~20:50	1,100円
火	リズム健康体操&ストレッチ	高校生相当以上	9:45~10:45	1,100円
	キッズダンス	4歳~未就学児	15:45~16:45	1,100円
水	機能改善エクササイズ	高校生相当以上	16:00~17:00	1,100円
木	HIPHOP	高校生相当以上	18:30~19:30	1,100円
	ベビーヨガ&ママヨガ	首すわり~1歳3ヶ月	11:00~12:00	1,100円
土	クラシックバレエ	高校生相当以上	17:00~18:00	1,100円
日	BODYBALANCE	高校生相当以上	11:00~12:00	1,100円
	セルフメンテナンスヨガ	高校生相当以上	15:15~16:15	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)
水	ジュニアK-POPダンス	小学生	17:30~18:30	1,100円
	はじめてのK-POPダンス	高校生相当以上の男女	19:00~20:00	1,100円
	ヨガ(水)	高校生相当以上の男女	15:00~16:00	1,100円
木	はじめての大人トランポリン	高校生相当以上の男女	15:30~16:20	1,100円
	キッズ体操	3歳~未就学児	16:00~17:00	1,100円
金	ジュニア体操	小学生	17:15~18:15	1,100円
	ジュニアダンス	小学生	16:30~17:30	1,100円
土	ヨガ(金)	高校生相当以上の男女	10:00~11:00	1,100円
	リラックスヨガ	高校生相当以上の男女	19:15~20:15	1,100円
日	にこにこ親子体操	3歳~未就学児+保護者	9:00~10:00	1,100円

水元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	Group Fight 60	高校生相当以上の男女	19:00~20:00	1,100円
	Group Centergy 60	高校生相当以上の男女	18:45~19:45	1,100円
火	テーマパークダンス(低学年)	小学校1~3年生	16:15~17:15	1,100円
	テーマパークダンス(高学年)	小学校4~6年生	17:30~18:30	1,100円
水	やさしいエアロ&アロマストレッチ	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	1,100円
	ジュニア運動名人	小学校	17:30~18:30	1,100円
木	エンジョイ脂肪燃焼STEP	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	1,100円
	セルフメンテナンスヨガ	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	1,100円
金	リラックスヨガ	高校生相当以上の男女	19:50~20:50	1,100円
土	ヨガ	高校生相当以上の男女	16:45~17:45	1,100円

スポーツコースとは? おとなクラス、子ども、親子クラスなど、全109クラス開催! 年間4期、3カ月ごとに申し込みができる教室です。

全クラスはスマホから!	奥戸総合スポーツセンター体育館 全59クラス!	奥戸総合スポーツセンター温水プール館 全23クラス!	水元総合スポーツセンター 全27クラス!
	大人クラス 親子・子どもクラス	大人クラス 親子・子どもクラス	大人クラス 親子・子どもクラス

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、各館にお気軽にお問合せください。

*親子対象のコースは申込者お子様1名と保護者1名での参加となります。*参加後の返金はできません。*妊娠中の方の参加はできません。

応募はインターネットまたは往復ハガキで ※子ども向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。

<p>◎インターネットから</p> <p>葛飾区公式HP ↓ 公共施設予約システム</p> <p>抽選結果確認期間に画面上にて当落をご確認ください。</p>	<p>◎往復ハガキから</p> <p>5月31日(土)必着 記入項目は下記参照</p> <p>①利用者登録番号 ②コース番号(No) ③コース名 ④氏名(ふりがな) ⑤性別・年齢 ⑥生年月日 ⑦〒・住所 ⑧電話番号</p> <p>◎子ども向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。 ◎往復ハガキは1コースごとに1人1枚必要となります。 ◎親子コースは、親子それぞれの項目をご記入ください。 ◎往復ハガキの①利用者登録番号は登録者のみご記入ください。 ◎当落の結果通知が必要な方は、往復ハガキをご利用ください。 ◎消せるボールペンの使用は、ご遠慮ください。 ☆当選した方は、利用者登録カードまたは当選ハガキ、参加費を持って、当選者受付期間内に申し込み手続きをしてください。期間内に申し込みがなかった場合、参加辞退とみなします。</p>	<p>◎応募スケジュール</p> <table border="1"> <tr> <td>応募締切</td> <td>5/31(土)必着</td> </tr> <tr> <td>抽選日</td> <td>6/1(日)</td> </tr> <tr> <td>抽選結果web確認及びハガキ返信期間</td> <td>6/3(火)~9月</td> </tr> <tr> <td>当選者受付期間</td> <td>大人 6/10(火)~19(木) 子ども 6/6(金)~19(木)</td> </tr> </table>	応募締切	5/31(土)必着	抽選日	6/1(日)	抽選結果web確認及びハガキ返信期間	6/3(火)~9月	当選者受付期間	大人 6/10(火)~19(木) 子ども 6/6(金)~19(木)
応募締切	5/31(土)必着									
抽選日	6/1(日)									
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	6/3(火)~9月									
当選者受付期間	大人 6/10(火)~19(木) 子ども 6/6(金)~19(木)									

8・9月分の施設抽選申込スケジュール

抽選申込可能件数	1ヶ月当たり5件
抽選申込期間	6月1日(日)~6月10日(火)
抽選日	6月12日(木)
抽選結果確認期間	6月16日(月)~6月25日(水)

葛飾区公共施設予約システム

<https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>
◎各施設の空き状況は画面上に表示されます。
◎お申込みは、PC、スマホ等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。

スポーツコース/施設抽選申込に関するお問い合わせ先
奥戸総合スポーツセンター体育館 ▶TEL:03-3691-7111 住所:葛飾区奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ▶TEL:03-3695-9911 住所:葛飾区高砂1-2-1
水元総合スポーツセンター体育館 ▶TEL:03-3609-8182 住所:葛飾区水元1-23-1 ※画像は一部イメージです。

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

下記の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、右記二次元コードまたは施設内掲示物もしくは電話でご確認ください。ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

施設名	6月	7月	9月	10月
奥戸	4日(火)、10日(火)、16日(月) 20日(金)、26日(木)	4日(金)、7日(月)、8日(火)	4日(木)、26日(金)、29日(月)	2日(木)、7日(火)、10日(金) 27日(月)
水元	9日(月)、17日(火)、19日(木) 25日(火)、27日(金)	1日(火)、3日(木)、9日(火)	3日(火)、5日(金)、25日(木)	

【指定時間の確認はコチラから】



【お問い合わせ】

▶区立学校の水泳授業での利用について
教育委員会事務局教育指導課教育環境調整係
TEL:03-5654-6132
▶施設利用について
水元総合スポーツセンター
TEL:03-3609-8182
奥戸総合スポーツセンター
TEL:03-3695-9911

葛飾フットサルリーグ【安心のリーグレベル別】

奥戸総合スポーツセンター体育館にて無料体験チーム募集中

ユニフォーム不要	曜日 月・火・木・金・土	QRコード
審判不要	時間 21:00~23:00	
ボール不要	対象 18歳以上	

▲詳しくはコチラ

奥戸SCライフル射撃場がリニューアルしました

奥戸総合スポーツセンターの照明工事が終わり撃ちやすくなりました

これから雨の多くなる季節です。天気を気にせず室内で撃てる射撃スポーツにチャレンジしてみませんか?誰でも撃てるビームライフル設備一式揃っています。初めての方には指導もします。詳しくは葛飾区ライフル射撃連盟Webサイトまで →

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