



令和7年
10月～12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134クラス開催! 年間4期、3ヶ月ごとに申し込みができる教室です。

モ



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	いきいき健康体操 はつらつ	50歳以上	14:15 ～15:15	660円
	ZUMBA	高校生相当	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	9:45 ～10:45	1,100円
	かんたんヨーガ	高校生相当	13:30 ～14:30	1,100円
水	24式太極拳	高校生相当	13:30 ～14:30	1,100円
	機能改善 エクササイズ	高校生相当	16:00 ～17:00	1,100円
金	骨盤ヨーガ	高校生相当	14:30 ～15:30	1,100円
土	わんぱく親子 体操名人	3歳 ～未就学幼児	10:45 ～11:45	1,100円
	Group Centergy	高校生相当	17:45 ～18:45	1,100円
日	ボディケアヨーガ	高校生相当	9:45 ～10:45	1,100円
	BODY BALANCE	高校生相当	11:00 ～12:00	1,100円

奥戸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	フラダンス初級	高校生相当 以上	10:30 ～11:30	1,100円
水	ヨーガ(水)	高校生相当 以上	15:00 ～16:00	1,100円
	はじめてのK-POP ダンス	高校生相当 以上	19:00 ～20:00	1,100円
金	ヨーガ(金)	高校生相当 以上	10:00 ～11:00	1,100円
	リラックスヨーガ	高校生相当 以上	19:15 ～20:15	1,100円
水	ジュニア K-POPダンス	小学生	17:30 ～18:30	1,100円
	親子トランポリン	4歳～未就学児 +保護者	16:30 ～17:20	1,540円
木	ジュニア トランポリン	小学生	17:30 ～18:20	1,540円
	キッズ体操	3歳 ～未就学生	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	ジュニアHIPHOP 初中級	小学生	17:45 ～18:45	1,100円

温水プール館・エイトホール

水元総合スポーツセンター体育館

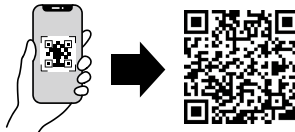
曜日	コース名	対象	時間	単価 (税込)
月	Group Fight 60	高校生相当 以上	19:00 ～20:00	1,100円
火	テーマパークダンス 低学年	小学1年生～ 3年生	16:15 ～17:15	1,100円
	Group Centergy 60	高校生相当 以上	18:45 ～19:45	1,100円
水	太極拳	高校生相当 以上	10:45 ～11:45	1,100円
木	エンジョイ 脂肪燃焼STEP	高校生相当 以上	9:45 ～10:45	1,100円
	セルフメンテナンス ヨーガ	高校生相当 以上	13:30 ～14:30	1,100円
	水中ウォーキング	高校生相当 以上	14:00 ～15:00	990円
	成人水泳入門	高校生相当 以上	14:00 ～15:00	1,100円
金	リラックスヨーガ	高校生相当 以上	19:50 ～20:50	1,100円
土	キッズチアダンス	4歳 ～未就学児	14:30 ～15:30	1,100円
	ジュニアチアダンス	小学生	15:45 ～16:45	1,100円
	ヨーガ	高校生相当 以上	17:00 ～18:00	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い合わせください。

全クラスの
空き状況はスマホから



1DAYレッスン(都度参加型教室)参加者募集中!

気軽に何度でもお試し頂けるクラスです♪

奥戸総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	室内 シューズ	対象	時間	単価 (税込)
月	ピラティス	必要	高校生相当 以上	13:30 ～14:15	850円
	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	19:50 ～20:35	850円
火	やさしい JAZZダンス	必要	高校生相当 以上	16:00 ～17:00	1,100円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	19:50 ～20:35	850円
水	Group Fight	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
木	かんたんエアロ &アロマスト レッチ	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
金	やさしい美姿勢 ピラティス	不要	高校生相当 以上	9:45 ～10:30	850円
	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
土	Group Fight	必要	高校生相当 以上	16:45 ～17:30	850円
	HIPHOP	必要	高校生相当 以上	18:30 ～19:15	850円
日	BODY PUMP	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	13:15 ～14:00	850円

受付方法: 当日、レッスン開始15分前に受付にてお申込み・お支払いが可能です。

問合せ: 奥戸総合スポーツセンター体育館 ☎03-3691-7111

水元総合スポーツセンター体育館

曜日	コース名	室内 シューズ	対象	時間	単価 (税込)
月	ZUMBA	必要	高校生相当 以上	12:15 ～13:00	850円
水	姿勢改善 ピラティス	不要	高校生相当 以上	9:45 ～10:30	850円
	カキラ	不要	高校生相当 以上	19:00 ～19:45	850円
木	Group Fight	必要	高校生相当 以上	20:00 ～20:45	850円
	Group Fight	必要	高校生相当 以上	13:00 ～13:45	850円
金	ZUMBA	必要	高校生相当 以上	12:45 ～13:30	850円
土	Group Fight	必要	高校生相当 以上	11:00 ～11:45	850円
	Group Groove	必要	高校生相当 以上	19:30 ～20:15	850円

受付方法: 前日に電話でのご予約が可能です。または、当日受付にてお支払い・お申込みが可能です。

問合せ: 水元総合スポーツセンター ☎03-3609-8182

水元総合スポーツセンター ジムパーソナルトレーニングのご案内

料金: 30分 3,300円～(税込) 予約方法: 1階受付にて申し込み書記入
カラダのお悩みや、トレーニングの効率アップにご活用ください!
お問合せ先: 水元総合スポーツセンター ☎03-3609-8182

担当: 新、中山

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
抽選申込期間	11月1日(土)～11月10日(月)
抽選日	11月12日(水)
抽選結果確認期間	11月16日(日)～11月25日(火)

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。

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体育館

▷休館日: 10月22日(水)、11月26日(水)

▷休館日: 10月15日(水)、11月19日(水)

▷休館日: 10月8日(水)、11月12日(水)

TEL: 03-3691-7111 住所: 葛飾区奥戸7-17-1

TEL: 03-3695-9911 住所: 葛飾区高砂1-2-1

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。