新しいスタートに運動習慣を!!

ZUMBA　キッズチア　健康体操　太極拳　格闘技系　バレエ　運動教室　などもあります

4月～6月（第1期）スポーツコース参加者募集！

選べる全135クラス開催!!

（曜日、時間、開催回数等クラスの詳細はQRコードよりご確認ください）

ピラティス

骨盤・背骨の位置や姿勢を整えながら体幹（インナーマッスル）を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めていきます。

■参加費　1回1,100円（税込）×開催回数
■開催施設　奥戸、温水、水元

ヨーガ

力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や筋力向上に効果的なクラスです。身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。

■参加費　1回1,100円（税込）×開催回数
■開催施設　奥戸、温水、水元

フラダンス

ハワイの美しい音楽に癒されながら、優雅に楽しく体を動かし、心身共にリフレッシュするクラスです。基本の動きから行っていきます。

■参加費　1回1,100円（税込）×開催回数
■開催施設　奥戸、温水、水元

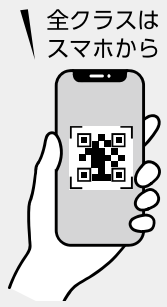
水中ウォーキング

水の特性を用いた歩行クラスです。普段運動に馴染みのない方でも無理なくご参加いただけます。健康増進、体力低下の改善・予防に効果的です。

■参加費　1回990円（税込）×開催回数
■開催施設　温水、水元

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135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55クラス！
大人クラス　親子・子どもクラス

奥戸総合スポーツセンター温水プール館
全37クラス！
大人クラス　親子・子どもクラス

水元総合スポーツセンター
全43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。

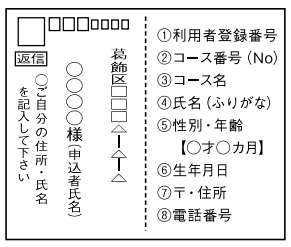
応募はインターネットまたは往復ハガキで　※子ども向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。

◎インターネットから

葛飾区公式HP
↓
公共施設予約システム

抽選結果確認期間に画面上にて当落をご確認ください。

◎往復ハガキから　応募締切2月28日㈯必着　記入項目は下記参照



○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。
※子ども向けコースは、①の利用登録者番号はございません。
○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利用登録者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。

〈あて先〉
〒124-0022
奥戸7-17-1
奥戸総合スポーツセンター内
［第1期スポーツコース］係

〒125-0054
高砂1-2-1
温水プール館内
［第1期スポーツコース］係

〒125-0032
水元1-23-1
水元総合スポーツセンター内
［第1期スポーツコース］係

◎応募スケジュール

応募締切	2月28日㈯必着
抽選日	3月1日㈰
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	3月3日㈫～9日㈪
当選者受付期間	大人　3月10日㈫～19日㈭ 子供　3月6日㈮～19日㈭

《水元》春の短期水泳教室

～短期集中で上手になろう！～

水元総合スポーツセンター
3月29日㈰、30日㈪、31日㈫　全3日間

項目	対象	時間	定員
幼児	3歳～未就学児	14:00～14:50	24名
小学生	1年生～6年生	15:00～15:50	30名

【申込方法】
2月24日㈫～　各回料金を添えて、水元総合スポーツセンター受付にて先着申込。
料金：￥4,950（税込）／3日間

《温水》1 DAYレッスン（都度参加）

～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温水プール館
対象：高校生相当以上

曜日	レッスン名	日程	時間	定員
火	骨盤エクササイズ	3月3日・10日・17日・24日	10:00～10:45	10名
水	ロコモ予防体操	3月4日・11日・25日	9:30～10:15	14名

【申込方法】
お申し込みは一か月前より受付で承ります。（電話申込可）
料金：￥850（税込）／1回

《奥戸テニス》春の社会人テニス教室

日程	時間	対象	定員	参加費
4月4日・11日、5月2日・9日・16日、6月6日（開催は全て土曜日　全6回）	10:00～12:00	高校生相当以上	50人	13,200円

※雨天予備日あり、日程は天候や大会開催等により変更する可能性があります。

【申込方法】
インターネット（上記参照）、または往復ハガキにてお申込みください。
往復ハガキの宛先は、温水プール館「春の社会人テニス教室」係
裏面 ①コース名、②氏名（ふりがな）、③年齢・性別、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号を書いて、奥戸温水プール館宛てにお申込みください。

2月28日㈯必着
抽選結果web確認及びハガキ返信期間：3月3日㈫～3月9日㈪

5・6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	3月1日㈰～3月10日㈫
抽選日	3月12日㈭
抽選結果確認期間	3月16日㈪～3月25日㈬

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
2・3月休館日のご案内

奥戸総合スポーツセンター体育館　▷休館日：2月25日㈬、3月25日㈬　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　▷休館日：2月18日㈬、3月18日㈬　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　▷休館日：2月12日㈭、3月11日㈬　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。

3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
31	火