



10月～12月 (第3期) スポーツコース参加者募集!

スポーツの秋!
運動習慣はじめよう!

選べる全135クラス開催!!

ヨーガ

身体の柔軟性向上や筋力向上に導くクラスです。呼吸を意識することにより身体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

親子クラス

赤ちゃんから就学前まで年齢に合わせた親子で楽しめる様々なクラスを各館にてご用意しています。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

大人ダンスクラス

ダンスが初めての方でも安心して参加できるK-POP、HIPHOPなどの様々な大人向けダンスクラスを各館にてご用意しています。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

キッズ/ジュニアスイミング

室内温水プールで、初心者から楽しめる水泳レッスンです。プールが初めてのお子様の水慣れから、泳ぎの習得まで丁寧に指導します。

■受講料 1回1,210円(税込)×開催回数
※別途、指定教材費1,760円(税込)がかかります。
■開催施設 温水、水元

やさしいステップ&ストレッチ

歩く動作・簡単なステップで行うエアロビクスです。後半には、筋力トレーニングを行うため、運動不足解消にオススメです。駆け足やジャンプは入りません。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸

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。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、温水、水元

太極拳

呼吸に合わせてゆっくりと動作を行い、筋力や神経伝達・柔軟性の向上をはかります。初めての方でも安心して参加できるクラスになります。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 奥戸、水元

成人スイミング

初めての方におすすめの主にクロール25m完泳を目標とする初級クラスとクロール25m泳げる方向けに、4泳法の取得を目指す中級クラスがあります。

■受講料 1回1,100円(税込)×開催回数
■開催施設 温水、水元

スポーツコースとは? 大人クラス、子供、親子クラス等、全135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60クラス!	奥戸総合スポーツセンター温水プール館 全34クラス!	水元総合スポーツセンター 全41クラス!
大人クラス 	大人クラス 	大人クラス
子供・親子クラス 	子供・親子クラス 	子供・親子クラス

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

※子供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 **8月31日(土)必着** 記入項目は下記参照

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
【オ○カ月】
⑥生年月日
⑦〒・住所
⑧電話番号

○子供向けコースは往復ハガキのみでの受付となります。
※子供向けコースは、①の利用登録番号はごさいません。
○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込み手続きをしてください。
期間内に申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3期スポーツコース] 係
〒125-0054 高砂1-2-1 温水プール館内 [第3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3期スポーツコース] 係

◎応募スケジュール

応募締切	8/31(土)必着
抽選日	9/1(日)
抽選結果web確認及びハガキ返信期間	9/3(火)~9月
当選者受付期間	大人 9/10(火)~19(木) 子ども 9/6(金)~19(木)

《奥戸総スポ》スポーツ栄養セミナー

テーマ ~プロテインについて~

プロテインとは何か? どう活用するのか? 運動効果と健康を促進するためのプロテイン活用方法やメリット、デメリットを管理栄養士が分かりやすく解説します。

開催日時: 9/23(月・振休) 10:30~11:30
対象: 中学生以上
定員: 50名 参加費: 850円(税込)
申込方法: 8/27(火)10:00~、お電話にて先着順受付。

11・12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	9/1(日)から9/10(火)	https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/
抽選日	9/12(木)	◎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	9/16(月・祝)から9/25(水)	◎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。