

**下 (株)トヨ建設**  
代表取締役 岡田吉充  
葛飾区柴又7-1-11 ☎5694-1321

# スポーツかつ

No.314 平成26年(2014年) 葛飾区総合スポーツセンター TEL03(3691)7111  
(毎月15日発行) 〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1 FAX03(5698)1752

Goggle ★2面=スポーツフェスティバル2014総括、各種大会のご案内、荒川河川敷通行のお願い、ほか ★3面=スポーツコース応募方法、2・3月分の施設抽選申し込みスケジュール、ほか ★4面=ピックアップ!スポーツかつしか

## 第4期 (1・2・3月) スポーツコース参加者募集!

募集日程			
応募締切	抽選日	抽選結果 Web 確認 及びハガキ返信期間	当選者受付期間
11 / 30(日)	12 / 1(月)	12 / 3(水)~9(火)	大人 12 / 10(水)~19(金) 子供 12 / 6(土)~19(金)

**各スポーツコース開催要項**  
応募方法と諸注意は3面をご覧ください。応募者が少ないコースは、開催中止となる場合があります。  
子ども向けコースは、往復ハガキのみの応募受付です。(抽選は12/1(月)総合スポーツセンター受付窓口で実施します。)  
Qマークの番号は、インターネット申込みで検索する際の「教室・コース番号」です。実施日はコースにより異なります。祝日はスポーツコースは原則、実施しません。詳しくはお問い合わせください。

### 大人向けコース

■総合スポーツセンター 体育館 トレーニングルーム・2F スタジオ等 (TEL(3691)7111)							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	1	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上の男女	9:00~10:20	16人	14,808円/12回	
	2	楽しいバドミントン(中級)	高校生相当以上の男女	10:30~11:50	16人	14,808円/12回	
	3	脂肪燃焼エアロビクス(初級)・月	50才以上の男女	9:45~10:45	40人	8,640円/12回	1/5
	4	いきいき健康体操はつらつ・月	50才以上の男女	14:15~15:15	50人	6,168円/12回	
	5	シェイプ&リラクゼーション	50才以上の男女	18:50~19:50	50人	8,640円/12回	
	6	ファンクショナルトレーニング	50才以上の男女	20:00~21:00	12人	12,960円/12回	
	7	ストライクボクシング	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	20人	8,640円/12回	
	8	ヨーガ・火	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	50人	9,360円/13回	
	9	ビューティーシェイプ&栄養指導	50才以上の男女	9:45~10:45	12人	16,848円/13回	1/6
	10	かんたん筋トレ&ストレッチ	50才以上の男女	12:45~13:45	40人	6,682円/13回	
火	11	いきいき健康体操はつらつ・火	50才以上の男女	14:00~15:00	50人	6,682円/13回	
	12	姿勢改善ピラティス	50才以上の男女	18:50~19:50	25人	9,360円/13回	
	13	ZUMBA・火	50才以上の男女	20:00~21:00	40人	9,360円/13回	
	14	カキラ	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	40人	5,760円/8回	1/7
	15	骨盤調整ヨーガ・水	高校生相当以上の男女	12:15~13:15	40人	5,760円/8回	
	16	Group Kick 60・水	高校生相当以上の男女	14:15~15:15	25人	5,760円/8回	
	17	フラダンス	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	50人	7,920円/11回	
	18	朝ピラティス	50才以上の男女	9:45~10:45	25人	7,920円/11回	1/8
	19	いきいき健康体操はつらつ・木	50才以上の男女	14:00~15:00	50人	5,654円/11回	
	20	リラクゼーション	50才以上の男女	18:50~19:50	50人	7,920円/11回	
水	21	コンディショニングSTEP	高校生相当以上の男女	20:00~21:00	20人	7,920円/11回	
	22	エアロウォーク(初級)・金	50才以上の男女	9:45~10:45	40人	8,640円/12回	1/9
	23	脂肪燃焼エアロビクス(初級)・金	50才以上の男女	13:00~14:00	40人	8,640円/12回	
	24	いきいき健康体操はつらつ・金	50才以上の男女	14:15~15:15	50人	6,168円/12回	
	25	骨盤調整ヨーガ・金	50才以上の男女	14:30~15:30	25人	8,640円/12回	
	26	Group Century 60・金	50才以上の男女	18:50~19:50	40人	8,640円/12回	
	27	Group Kick 60・金	50才以上の男女	20:00~21:00	40人	8,640円/12回	
	28	ウォーキングピラティス	50才以上の男女	9:45~10:45	40人	7,920円/11回	
	29	エアロウォーク(初級)・土	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	40人	7,920円/11回	1/10
	30	ベーシックヨーガ	高校生相当以上の男女	13:30~14:30	40人	7,920円/11回	
木	31	脂肪燃焼エアロビクス(初級)・土	高校生相当以上の男女	14:45~15:45	40人	7,920円/11回	
	32	ピラティス	高校生相当以上の男女	17:00~18:00	40人	7,920円/11回	
	33	マージナルワークアウト	高校生相当以上の男女	9:45~10:45	40人	8,640円/12回	
	34	ZUMBA・日	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	40人	8,640円/12回	1/11
	35	Group Century 60・日	高校生相当以上の男女	11:00~12:00	25人	8,640円/12回	
	36	ヨーガ・日	高校生相当以上の男女	14:10~15:10	50人	8,640円/12回	

■総合スポーツセンター 温水プール館 エイトホール・2F スタジオ等 (TEL(3695)9911)							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	37	骨盤調整ヨーガストレッチ	高校生相当以上の男女	9:20~10:20	20人	7,920円/11回	
	38	フラダンス(初級)	60才以上の男女	10:00~11:00	50人	7,920円/11回	1/19
	39	パレト	60才以上の男女	10:30~11:30	20人	7,920円/11回	
	40	シェイプ&リラクゼーション	60才以上の男女	16:45~17:45	20人	7,920円/11回	
	41	ボディシェイプ	60才以上の男女	11:50~12:50	18人	5,760円/8回	
	42	ヨーガ・水	高校生相当以上の男女	13:00~14:00	18人	5,760円/8回	1/7
	43	骨盤エクササイズ	高校生相当以上の男女	14:10~15:10	20人	5,760円/8回	
	44	太極拳	高校生相当以上の男女	15:30~16:30	20人	5,760円/8回	
	45	マラソン教室 ※①	高校生相当以上の男女	19:00~20:30	20人	4,320円/6回	
	46	ヨーガ・木	高校生相当以上の男女	11:30~12:30	18人	7,920円/11回	1/8
土	47	ビューティーフラ	高校生相当以上の男女	11:30~12:30	20人	7,920円/11回	1/10
	48	ヨーガ・日	高校生相当以上の男女	18:30~19:30	18人	7,920円/11回	

■総合スポーツセンター 温水プール館 温水プール (TEL(3695)9911)							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	49	女性の健康水泳	高校生相当以上の女性	9:00~11:00	50人	8,220円/10回	
	50	いきいきスイミング	60才以上の男女	14:00~16:00	50人	8,220円/10回	1/19
	51	おとなの爽快水泳	60才以上の男女	19:00~21:00	50人	8,220円/10回	
火	52	リフレッシュスイミング	高校生相当以上の男女	14:00~16:00	30人	9,042円/11回	1/6
	53	水中ウォーキング	高校生相当以上の男女	14:00~16:00	30人	9,042円/11回	1/9

■水元体育館 温水プール (TEL(3609)8182)							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	54	水元さわやかスイミング	高校生相当以上の男女	14:00~16:00	30人	9,042円/11回	1/19
	55	水元水中心ウォーキング	高校生相当以上の男女	14:00~16:00	30人	9,042円/11回	
木	56	水元おとなの水泳教室	高校生相当以上の男女	19:00~21:00	30人	9,042円/11回	1/8

■水元体育館 体育室・剣道場・会議室 (TEL(3609)8182)							
曜	No	コース名・コース番号	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目
月	57	水元シニア健康体操	中高年男女	10:00~11:30	50人	5,654円/11回	
	58	水元ベルヴィスピラティス	中高年男女	10:45~11:45	30人	7,920円/11回	
	59	水元骨盤ストレッチ	中高年男女	12:00~13:00	30人	7,920円/11回	
	60	水元やさしいヨーガ	中高年男女	13:15~14:15	30人	7,920円/11回	1/19
	61	水元やさしい太極拳	中高年男女	14:30~15:30	30人	7,920円/11回	
	62	水元夜のエアロビクス	中高年男女	19:00~20:00	30人	4,521円/11回	
	63	水元夜のヨーガ・月	中高年男女	20:00~21:00	30人	7,920円/11回	
	64	水元ヨーガ・火	中高年男女	9:45~10:45	30人	7,920円/11回	
	65	水元ダンスエアロ	中高年男女	11:00~12:00	30人	7,920円/11回	1/13
	66	水元エアロヨーガ・水	中高年男女	10:00~11:00	20人	5,760円/8回	1/7
火	67	水元らくらくストレッチ	中高年男女	10:00~11:00	50人	5,654円/11回	1/8
	68	水元フラダンス	中高年男女	10:00~11:00	30人	7,920円/11回	
	69	水元エアロヨーガ・金	中高年男女	11:15~12:15	20人	7,920円/11回	1/9
	70	水元やさしいフラダンス	中高年男女	11:15~12:15	30人	7,920円/11回	
	71	水元ヨーガ・土	中高年男女	10:00~11:00	30人	7,920円/11回	
	72	水元脂肪燃焼エアロビクス	中高年男女	11:15~12:15	30人	7,920円/11回	1/10

■総合スポーツセンター 体育館 2F スタジオ等 (TEL(3691)7111)								
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目	
月	73	赤ちゃん親子/ママビューティー・月	1.5ヶ月~11ヶ月	11:00~12:00	15組	7,920円/11回	1/5	
	74	現役選手が教える本格派空手教室(リトル) ※②	4才~未就学幼児	15:45~16:45	30人	12,336円/12回	1/5	
	75	現役選手が教える本格派空手教室(キッズ) ※②	小学生	17:00~18:00	30人	12,336円/12回		
	76	キッズビート体操HOP	3才6ヶ月~未就学幼児	15:45~16:45	20人	7,920円/11回	1/5	
	77	ジュニアビートフィットネス・月	小学生	17:00~18:00	20人	7,920円/11回		
	78	フィットリットミック・火	小学生	8ヶ月~1才6ヶ月	15組	9,360円/13回		
	79	ベビーマザー3児育(MAKE)ストレッチ	小学生	1.5ヶ月~7ヶ月	13:15~14:15	15組	9,360円/13回	1/6
	80	リトルバレー・水	小学生	4才~未就学幼児	15:45~16:45	20人	9,360円/13回	
	81	キッズバレー・水	小学生	小学生	17:00~18:00	20人	9,360円/13回	
	82	ベビーヨーガ(親子)・水	小学生	2ヶ月~1才6ヶ月	9:45~10:45	15組	5,760円/8回	
水	83	赤ちゃん親子/ママビューティー・水	1.5ヶ月~11ヶ月	11:00~12:00	15組	5,760円/8回	1/7	
	84	キッズビート体操	小学生	3才~未就学幼児	15:45~16:45	20人	5,760円/8回	
	85	ジュニアビートフィットネス・水	小学生	小学生	17:00~18:00	20人	5,760円/8回	
	86	リトルバレー・木	小学生	4才~未就学幼児	15:45~16:45	20人	7,920円/11回	1/8
	87	キッズバレー・木	小学生	小学生	17:00~18:00	20人	7,920円/11回	
	88	わんぱく親子/体操名人・金	小学生	2才~3才	9:45~10:45	15組	8,640円/12回	
	89	よちよち親子/ママビューティー・金	小学生	1才~1才11ヶ月	11:00~12:00	15組	8,640円/12回	1/9
	90	リトルチャ	小学生	4才~未就学幼児	15:45~16:45	30人	8,640円/12回	
	91	キッズチャ	小学生	小学生	17:00~18:00	30人	8,640円/12回	
	92	親子でフラダンス	小学生	4才~小学生	9:45~10:45	18組	5,760円/8回	1/10
93	キッズストリートダンス	小学生	小学生	11:00~12:00	20人	5,760円/8回		

■総合スポーツセンター 温水プール館 2F スタジオ (TEL(3695)9911)								
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目	
月	94	わんぱく親子/体操名人・月	小学生	2才~3才	10:45~11:45	15組	7,920円/11回	
	95	よちよち親子/ママビューティー・月	小学生	1才~1才11ヶ月	12:00~13:00	15組	7,920円/11回	1/19
	96	リトルバレー・月	小学生	4才~未就学幼児	15:45~16:45	20人	7,920円/11回	
	97	キッズバレー・月	小学生	小学生	17:00~18:00	20人	7,920円/11回	
	98	ベビーヨーガ(親子)・火	小学生	2ヶ月~1才6ヶ月	9:45~10:45	15組	7,920円/11回	
	99	わんぱく親子/体操名人・火	小学生	2才~3才	10:00~11:00	15組	7,920円/11回	1/13
	100	赤ちゃん親子/ママビューティー・火	小学生	1.5ヶ月~11ヶ月	11:15~12:15	15組	7,920円/11回	
	101	わんぱく親子/体操名人・水	小学生	2才~3才	11:00~12:00	15組	5,760円/8回	1/7
	102	ベビーヨーガ(親子)・木	小学生	2ヶ月~1才6ヶ月	9:45~10:45	15組	7,920円/11回	
	103	わんぱく親子/体操名人・木	小学生	2才~3才	10:00~11:00	15組	7,920円/11回	
火	104	フィットリットミック・木	小学生	8ヶ月~1才6ヶ月	11:15~12:15	15組	7,920円/11回	1/8
	105	リトルダンス	小学生	4才~未就学幼児	15:45~16:45	20人	7,920円/11回	
	106	KIDS HIP HOP(初級)	小学生	小学生	17:00~18:00	20人	7,920円/11回	
	107	フィットリットミック・金	小学生	8ヶ月~1才6ヶ月	10:00~11:00	15組	7,920円/11回	
	108	サンゴ(産後)ビューティー	小学生	1.5ヶ月~8ヶ月	11:15~12:15	15組	7,920円/11回	1/9
	109	初めてのKIDS HIP HOP(基礎)	小学生	小学生	16:30~17:30	20人	7,920円/11回	
	110	KIDS HIP HOP(初級)	小学生	小学生	17:40~18:40	20人	7,920円/11回	
	111	幼児ダンス(ヒップホップ)	小学生	4才~未就学幼児	12:45~13:45	20人	7,920円/11回	1/10
	112	小学生ダンス(ヒップホップ)	小学生	小学生	14:00~15:00	20人	7,920円/11回	

■総合スポーツセンター 温水プール館 エイトホール・温水プール (TEL(3695)9911)							
曜	No	コース名	対象	時間	定員	参加費/回数	初回目