



スポーツがっしが

あなたの夢を技術で創造

(株)トーヨー建設

代表取締役 岡田吉充
葛飾区柴又7-1-11 ☎5694-1321

(グループ会社)
・(株)岡田不動産 東京都指定法人
葛飾区柴又7-1-11 ☎3659-1321
・新小岩営業所
葛飾区新小岩1-52-10 ラカノスS1F

No.314

平成26年(2014年)
(毎月15日発行)

葛飾区総合スポーツセンター
〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

TEL03 (3691) 7111
FAX03(5698)1752



★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! スポーツがっしが

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

応募方法及び諸注意は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
月	1	楽しいバドミントン(初級)	高校生相当以上の男女
月	2	楽しいバドミントン(中級)	高校生相当以上の男女
月	3	脂肪燃焼エアロビクス(初・中級)・月	50才以上の男女
月	4	いきいき健康体操はつらつ・月	50才以上の男女
月	5	シェイプ&リラクゼーション	高校生相当以上の男女
月	6	ファンクショナルトレーニング	高校生相当以上の男女
月	7	ストライクボクシング	高校生相当以上の男女
月	8	ヨガ・火	高校生相当以上の男女
月	9	パーソナルシェイプ&栄養指導	高校生相当以上の男女
月	10	かんたん筋トレ&ストレッチ	高校生相当以上の男女
月	11	いきいき健康体操はつらつ・火	高校生相当以上の男女
月	12	姿勢改善ピラティス	高校生相当以上の男女
月	13	ZUMBA・火	高校生相当以上の男女
月	14	カキア	高校生相当以上の男女
月	15	骨盤調整ヨガ・水	高校生相当以上の男女
月	16	Group Kick 60・水	高校生相当以上の男女
月	17	フラダンス	高校生相当以上の男女
月	18	朝ピラティス	高校生相当以上の男女
月	19	いきいき健康体操はつらつ・木	高校生相当以上の男女
月	20	リラクゼーション	高校生相当以上の男女
月	21	コンディショニングSTEP	高校生相当以上の男女
月	22	エアロウォーク(初級)・金	高校生相当以上の男女
月	23	脂肪燃焼エアロビクス(初・中級)・金	高校生相当以上の男女
月	24	いきいき健康体操はつらつ・金	高校生相当以上の男女
月	25	骨盤調整ヨガ・金	高校生相当以上の男女
月	26	Group Century 60・金	高校生相当以上の男女
月	27	Group Kick 60・金	高校生相当以上の男女
月	28	ヨガピラティス	高校生相当以上の男女
月	29	エアロウォーク(初級)・土	高校生相当以上の男女
月	30	パーソナルシェイプ	高校生相当以上の男女
月	31	脂肪燃焼エアロビクス(初・中級)・土	高校生相当以上の男女
月	32	ピラティス	高校生相当以上の男女
月	33	マージナルワークアウト	高校生相当以上の男女
月	34	ZUMBA・日	高校生相当以上の男女
月	35	Group Century 60・日	高校生相当以上の男女
月	36	ヨガ・日	高校生相当以上の男女

総合スポーツセンター 温水プール		TEL (3695) 9911	
曜	No	コース名・コース番号	対象
月	37	骨盤調整ヨガストレッチ	高校生相当以上の男女
月	38	フラダンス(初・中級)	高校生相当以上の男女
月	39	バレトン	高校生相当以上の男女
月	40	シェイプ&リラクゼーション	高校生相当以上の男女
月	41	ボディシェイプ	高校生相当以上の男女
月	42	ヨガ・水	高校生相当以上の男女
月	43	骨盤調整ヨガ	高校生相当以上の男女
月	44	太極拳	高校生相当以上の男女
月	45	マラソン教室 ※①	高校生相当以上の男女
月	46	ヨガ・木	高校生相当以上の男女
月	47	パーソナルシェイプ	高校生相当以上の男女
月	48	ヨガ・日	高校生相当以上の男女

総合スポーツセンター 温水プール		TEL (3695) 9911	
曜	No	コース名・コース番号	対象
月	49	女性の健康泳	60才以上の女性
月	50	いきいきスイミング	60才以上の男女
月	51	おとなの爽快泳	60才以上の男女
月	52	リフレッシュスイミング	高校生相当以上の男女
月	53	水中ウォーキング	高校生相当以上の男女

秋のご入校キャンペーン中!!

キャンペーン期間中

体験料半額!!
(即日入会でキャッシュバック)

即日入会で入会金 ¥0
(翌日以降 ¥3,240)

*他にも特典あり!! お気軽にお問い合わせください!!

キャンペーン中入校特典

選べる入校プレゼント

小学生までのジュニアはラケットプレゼント

※ラケット無料貸出あり・運動靴でOK!

『水元6-5-1』

TEL 03(5699)1500

詳しくは

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
月	57	水元シニア健康体操	中高年男女
月	58	水元ペルヴィスビラティス	中高年男女
月	59	水元骨盤ストレッチ	中高年男女
月	60	水元やさしいヨーガ	中高年男女
月	61	水元やさしい太極拳	中高年男女
月	62	水元夜のエアロビクス	中高年男女
月	63	水元夜のヨーガ	中高年男女
月	64	水元ヨーガ	中高年男女
月	65	水元ダンスエアロ	中高年男女
月	66	水元エアロウォーキング	中高年男女
月	67	水元らくらくストレッチ	中高年男女
月	68	水元フラダンス	中高年男女
月	69	水元エアロヨーガ	中高年男女
月	70	水元やさしいフラダンス	中高年男女
月	71	水元ヨーガ	中高年男女
月	72	水元脂肪燃焼エアロビクス	中高年男女

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
月	73	赤ちゃん親子/ママビュティ	1.5ヶ月~11ヶ月
月	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
月	75	現役選手が教える本格派空手教室(キッズ) ※②	小学生
月	76	キッズフィットネスHOP	3才6ヶ月~未就学幼児
月	77	ジュニアフィットネス	小学生
月	78	フィットリットミック	小学生
月	79	ベビーママビュティ	小学生
月	80	リトルバレー	小学生
月	81	キッズバレー	小学生
月	82	ベビーママビュティ	小学生
月	83	赤ちゃん親子/ママビュティ	小学生
月	84	キッズバレー	小学生
月	85	ジュニアフィットネス	小学生
月	86	リトルバレー	小学生
月	87	キッズバレー	小学生
月	88	わんぱく親子/体操名人	小学生
月	89	よちよち親子/ママビュティ	小学生
月	90	リトルバレー	小学生
月	91	キッズバレー	小学生
月	92	親子でフラダンス	小学生
月	93	キッズストリートダンス	小学生

総合スポーツセンター 温水プール 2F スタジオ		TEL (3695) 9911	
曜	No	コース名	対象
月	94	わんぱく親子/体操名人	小学生
月	95	よちよち親子/ママビュティ	小学生
月	96	リトルバレー	小学生
月	97	キッズバレー	小学生
月	98	ベビーママビュティ	小学生
月	99	わんぱく親子/体操名人	小学生
月	100	赤ちゃん親子/ママビュティ	小学生
月	101	わんぱく親子/体操名人	小学生
月	102	ベビーママビュティ	小学生
月	103	わんぱく親子/体操名人	小学生
月	104	フィットリットミック	小学生
月	105	リトルバレー	小学生
月	106	KIDS HIP HOP(初級)	小学生
月	107	フィットリットミック	小学生
月	108	サンゴ(産後)ビュティ	小学生
月	109	初めてのKIDS HIP HOP(基礎)	小学生
月	110	KIDS HIP HOP(初・中級) ※④	小学生
月	111	幼児ダンス(ヒップホップ)	小学生
月	112	小学生ダンス(ヒップホップ)	小学生

総合スポーツセンター 温水プール		TEL (3695) 9911	
曜	No	コース名	対象
月	113	幼児トランポリン	4才~未就学幼児
月	114	幼児スイミング(水なれ〜クロール基本)	4才~未就学幼児
月	115	小学生スイミング	小学生
月	116	小学生トランポリン	小学生
月	117	幼児スイミング(水なれ)	小学生
月	118	幼児トランポリン	小学生
月	119	小学生トランポリン	小学生
月	120	小学生トランポリン	小学生
月	121	わんぱくファミリー/体操名人(1~3才)	小学生
月	122	わんぱくファミリー/体操名人(3~6才)	小学生
月	123	小学生スイミングA	小学生
月	124	小学生スイミングB	小学生
月	125	やさしいシンクロ スイム&ダンス ※⑤参照	小学生

水元体育館 会議室・温水プール		TEL (3609) 8182	
曜	No	コース名	対象
月	126	水元小学生スイミング上級クラス	小学生
月	127	水元小学生スイミング	小学生
月	128	水元幼児スイミング	小学生
月	129	水元小学生スイミング	小学生
月	130	水元リトルバレー	小学生
月	131	水元キッズストリートダンス	小学生

試合に勝ちたい! (トーナメント)

これら5つの要素からアプローチしていきます

- ①フットワーク(足さばき)
- ②ボディーワーク(身体の使い方)
- ③ラケットワーク(ラケット操作)
- ④ヘッドワーク(戦略の立て方)
- ⑤メンタルワーク(心の置き方)

何が苦手なかが得意なかが? 現状を理解して得意を伸ばして勝ち体質にいたします

1度トーナメントクラスへ無料体験にいらしてください ご予約は電話にてどうぞ!

TEL 03-3608-5670 住所: 葛飾区東金町5-10-8

金町インドアテニススクール