

プール

【大人クラス】葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール 2023年度 第4期スポーツコース（1月～3月）

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	日程						定員	回数	参加費 (税込)	体験料 (税込)	場所	ゴール	内容
						1月	2月	3月	1月	2月	3月							
月	69	水中ウォーキング	小野	高校生相当以上	9:30~10:20	1月 15、22、29	2月 5	3月 4、11、18、25	20名	8	¥7,920	¥1,090	プール	×	水の特性を利用して水中で行う健康体操です。健康増進、運動不足解消に効果的です。			
	71	大人の水泳教室	フルイストラクター		14:00~15:00	1月 15、22、29	2月 5	3月 4、11、18、25	30名	8	¥8,800	¥1,200	プール	●	初級、中級、上級に分かれて泳法を取得するクラスになります。			
	72	成人スイミング 初級	泉山		19:00~19:50	1月 15、22、29	2月 5	3月 4、11、18、25	12名	8	¥8,800	¥1,200	プール	●	主にクロール25m完泳を目指すクラスです。初めての方におすすめです。			
	73	成人スイミング 中級	泉山		19:50~20:40	1月 15、22、29	2月 5	3月 4、11、18、25	12名	8	¥8,800	¥1,200	プール	●	クロール25m泳げる方向けに、4泳法の取得を目指すクラスです。			
金	81	水中ウォーキング	泉山	高校生相当以上	14:00~14:50	1月 19、26	2月 2、9、16	3月 1、8、15、22	25名	9	¥8,910	¥1,090	プール	×	水の特性を利用して水中で行う健康体操です。健康増進、運動不足解消に効果的です。			
	82	水中ストレッチ	泉山		15:00~15:50	1月 19、26	2月 2、9、16	3月 1、8、15、22	20名	9	¥8,910	¥1,090	プール	×	水中での浮力、抵抗を使いながら全身をストレッチしていくクラスです。※水中歩行も含む			
土	84	はじめてのクロール	遠藤	高校生相当以上	19:00~19:50	1月 13、20、27	2月 10、17	3月 9、16、23	12名	8	¥8,800	¥1,200	プール	●	クロールに特化したクラスです。25m完泳を目指します。初めての方にもおすすめです。			
	85	はじめての平泳ぎ	遠藤		19:50~20:40	1月 13、20、27	2月 10、17	3月 9、16、23	12名	8	¥8,800	¥1,200	プール	●	平泳ぎに特化したクラスです。平泳ぎ25m完泳を目指します。初めての方にもおすすめです。			

スタジオ

【大人クラス】葛飾区奥戸総合スポーツセンター温水プール館・エイトホール 2023年度 第4期スポーツコース（1月～3月）

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	日程						定員	回数	参加費 (税込)	体験料 (税込)	場所	靴	内容
						1月	2月	3月	1月	2月	3月							
月	68	フラダンス中級	加藤	高校生相当以上	9:15~10:15	1月 15、22、29	2月 5、19、26	3月 4、11、18	12名	9	¥9,900	¥1,200	第1スタジオ	×	フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきましょう。少し難しい動きにもチャレンジしていきます。			
	70	フラダンス初級	加藤		10:30~11:30	1月 15、22、29	2月 5、19、26	3月 4、11、18	12名	9	¥9,900	¥1,200	第1スタジオ	×	ハワイの伝統的なダンス・フラダンスを楽しみながら健康づくりをしていきます。			
火	74	はじめてのK-POPダンス	MACHAMI	高校生相当以上	18:30~19:30	1月 16、23、30	2月 6、13、20、27	3月 5、12、19	15名	10	¥11,000	¥1,200	第1会議室	●	流行りのK-POPに合わせ楽しく踊りましょう。初心者の方も楽しく参加できます。			
水	75	やさしいピラティス	村松	高校生相当以上	10:30~11:30	1月 10、24、31	2月 7、14、28	3月 6、13、27	17名	9	¥9,900	¥1,200	第1会議室	×	ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。			
	76	ヨガ	中村		15:30~16:30	1月 10、24、31	2月 7、14、28	3月 6、13	17名	8	¥8,800	¥1,200	第1会議室	×	簡単なポーズや呼吸法を行い、心身のリラックスや調整をはかります。			
	77	大人のトランポリンA	服部		19:00~19:50	1月 10、24、31	2月 7、14、28	3月 6、13	10名	8	¥8,800	¥1,200	エイトホール	靴下	全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身につけます。			
	78	大人のトランポリンB	服部		20:00~20:50	1月 10、24、31	2月 7、14、28	3月 6、13	10名	8	¥8,800	¥1,200	エイトホール	靴下	全身運動で、運動に必要な平衡感覚・筋感覚・空中認知感覚などを総合的に身につけます。			
木	79	やさしいピラティス	村松	高校生相当以上	10:00~11:00	1月 11、18、25	2月 1、8、15、22、29	3月 7、14、28	17名	11	¥12,100	¥1,200	第1会議室	×	ストレッチとともに筋肉(インナーマッスル)を鍛えるエクササイズです。			
金	80	はじめてのヨガ	細井	高校生相当以上	10:00~11:00	1月 12、19、26	2月 2、9、16	3月 1、8、15、22	17名	10	¥11,000	¥1,200	第1会議室	×	簡単なヨガのポーズ、呼吸法から学ぶクラスです。初めての方におすすめです。			
	83	リラックスヨガ	AI		19:15~20:15	1月 12、19、26	2月 2、9、16	3月 1、8、15、22	12名	10	¥11,000	¥1,200	第1スタジオ	×	呼吸法と無理のないポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。			

【スポーツコースにおける注意事項】

※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。  
 また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。  
 ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。  
 ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。



▲申込方法などは  
こちらから

葛飾区奥戸総合スポーツセンター  
温水プール館・エイトホール

TEL 03-3695-9911

営業時間 9:00~21:00 (窓口受付時間 20:00迄)

休館日 毎月第3水曜日