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　2024年度　第1期スポーツコース（4月～6月）

【大人クラス】プール

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	場所	日程	回数	参加費（税込）	定員	ゴーグル	内容
月	65	水中ウォーキング	プール インストラクター	高校生相当以上	9:30～10:20	プール	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 ~~17~~ ~~24~~	8	¥7,920	25名	×	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。
	66	大人の水泳教室	プール インストラクター		14:00～15:00	プール	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 ~~17~~ ~~24~~	8	¥8,800	30名	●	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。
	67	成人スイミング 初級	プール インストラクター		19:00～19:50	プール	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 ~~17~~ ~~24~~	8	¥8,800	12名	●	主にクロール25m完泳を目指とするクラスです。初めての方におすすめです。
	68	成人スイミング 中級	プール インストラクター		19:50～20:40	プール	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 ~~17~~ ~~24~~	8	¥8,800	12名	●	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	69	水中ウォーキング	プール インストラクター	高校生相当以上	14:00～14:50	プール	4月 ~~5~~ 12 19 26 5月 ~~3~~ 10 17 24 31 6月 7 ~~14~~ 21 ~~28~~	9	¥8,910	25名	×	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。
	70	水中ストレッチ	プール インストラクター		15:00～15:50	プール	4月 ~~5~~ 12 19 26 5月 ~~3~~ 10 17 24 31 6月 7 ~~14~~ 21 ~~28~~	9	¥8,910	20名	×	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	71	はじめてのクロール	プール インストラクター	高校生相当以上	19:00～19:50	プール	4月 ~~6~~ 13 20 27 5月 ~~4~~ 11 18 25 6月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~	9	¥9,900	12名	●	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。
	72	はじめての平泳ぎ	プール インストラクター		19:50～20:40	プール	4月 ~~6~~ 13 20 27 5月 ~~4~~ 11 18 25 6月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~	9	¥9,900	12名	●	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。

【大人クラス】スタジオ

曜日	No.	クラス名	担当	対象	時間	場所	日程	回数	参加費（税込）	定員	靴	内容
月	73	フラダンス中級	加藤	高校生相当以上	9:15～10:15	第1スタジオ	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 17 ~~24~~	9	¥9,900	12名	×	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。
	74	フラダンス初級	加藤		10:30～11:30	第1スタジオ	4月 ~~1~~ 8 15 22 ~~29~~ 5月 ~~6~~ 13 20 27 6月 3 10 17 ~~24~~	9	¥9,900	12名	×	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	75	はじめてのK-POPダンス	Ruri	高校生相当以上	18:30～19:30	第1スタジオ	4月 ~~2~~ 9 16 23 30 5月 ~~7~~ 14 21 28 6月 4 11 18 ~~25~~	10	¥11,000	10名	●	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	76	やさしいピラティス（水）	村松	高校生相当以上	10:30～11:30	第1会議室	4月 3 10 ~~17~~ 24 5月 1 8 ~~15~~ 22 29 6月 5 12 ~~19~~ 26	10	¥11,000	17名	×	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。
	77	ヨーガ（水）	中村		15:30～16:30	第1スタジオ	4月 ~~2~~ 10 ~~17~~ 24 5月 ~~1~~ 8 ~~15~~ 22 29 6月 5 12 ~~19~~ 26	8	¥8,800	17名	×	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。
	78	はじめての大人トランポリン	つばさの会		15:30～16:20	エイトホール	4月 ~~2~~ 10 ~~17~~ 24 5月 ~~1~~ 8 ~~15~~ 22 29 6月 5 12 ~~19~~ 26	8	¥8,800	16名	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。
	79	大人のトランポリンA	服部		19:00～19:50	エイトホール	4月 ~~2~~ 10 ~~17~~ 24 5月 ~~1~~ 8 ~~15~~ 22 29 6月 5 ~~12~~ ~~19~~ 26	7	¥7,700	10名	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。
	80	大人のトランポリンB	服部		20:00～20:50	エイトホール	4月 ~~2~~ 10 ~~17~~ 24 5月 ~~1~~ 8 ~~15~~ 22 29 6月 5 ~~12~~ ~~19~~ 26	7	¥7,700	10名	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	81	やさしいピラティス（木）	村松	高校生相当以上	10:00～11:00	第1会議室	4月 4 11 18 25 5月 ~~2~~ 9 16 23 30 6月 6 13 20 27	12	¥13,200	17名	×	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	82	ヨーガ（金）	細井	高校生相当以上	10:00～11:00	第1スタジオ	4月 5 12 19 26 5月 ~~3~~ 10 17 24 31 6月 7 14 ~~21~~ ~~28~~	10	¥11,000	12名	×	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	リラックスヨーガ	AI		19:15～20:15	第1スタジオ	4月 ~~5~~ 12 19 26 5月 ~~3~~ 10 17 24 31 6月 7 14 21 ~~28~~	10	¥11,000	12名	×	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。
※定員に達していないクラスは体験が可能です。各レッスンにつき、おひとり様1回限りとさせていただきます。

▲申込方法などは
コチラから

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