



令和6年 4月～6月 スポーツコース随時募集受付中!

おとなクラス、子ども、親子クラス等、全142クラス開催! 年間4期、3ヶ月ごとに申し込みができる教室です。



奥戸総合スポーツセンター体育館

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|-----------------|-------|-------------|
| 月 | 楽しいバドミントン(初中級) | 高校生以上 | 10:30～11:50 |
| | いきいき健康体操はつらつ | 50歳以上 | 14:15～15:15 |
| | ベーシックヨーガ | 高校生以上 | 16:45～17:45 |
| 火 | 肩こり腰痛改善教室 | 50歳以上 | 11:00～12:00 |
| | リフレッシュヨーガ | 高校生以上 | 13:30～14:30 |
| 水 | ストレッチ&やさしいピラティス | 高校生以上 | 18:40～19:40 |
| | 24式太極拳 | 高校生以上 | 13:30～14:30 |
| 木 | 機能改善エクササイズ | 高校生以上 | 16:00～17:00 |
| | モーニングヨーガ | 高校生以上 | 9:45～10:45 |
| 金 | ペルヴィスピラティス | 高校生以上 | 12:15～13:15 |
| | よちよち親子フィットリトミック | 1歳～2歳 | 13:45～14:45 |
| 土 | HIPHOP | 高校生以上 | 18:30～19:30 |
| | グループパワー | 高校生以上 | 12:15～13:15 |

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・イトホール

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|------------------|---------|-------------|
| 金 | はじめてのエアロビクス | 高校生以上 | 9:45～10:45 |
| | BODYART Training | 高校生以上 | 11:00～12:00 |
| | 脂肪燃焼エアロビクス(初中級) | 高校生以上 | 12:30～13:30 |
| 土 | よちよち親子体操名人 | 1～2歳 | 9:30～10:30 |
| | わんぱく親子体操名人 | 3歳～未就学児 | 10:45～11:45 |
| 日 | ベーシックヨーガ | 高校生以上 | 13:30～14:30 |
| | グループセンター | 高校生以上 | 11:00～12:00 |
| 月 | マーシャルワークアウト | 高校生以上 | 9:45～10:45 |
| | 美姿勢骨盤エクササイズ | 高校生以上 | 11:00～12:00 |
| 火 | グループセンター | 高校生以上 | 11:00～12:00 |
| | グループパワー | 高校生以上 | 12:15～13:15 |
| 水 | キッズチア | 4歳～未就学児 | 13:00～14:00 |
| | グループセンター | 高校生以上 | 11:00～12:00 |

奥戸総合スポーツセンター 温水プール館・イトホール

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|------------------|-------|-------------|
| 月 | フラダンス中級 | 高校生以上 | 9:15～10:15 |
| | フラダンス初級 | 高校生以上 | 10:30～11:30 |
| 水 | ヨーガ | 高校生以上 | 15:30～16:30 |
| | はじめての大人トランポリン | 高校生以上 | 15:30～16:20 |
| 木 | 小学生バルシューレ | 小学生 | 16:45～17:45 |
| | ヨーガ | 高校生以上 | 10:00～11:00 |
| 金 | 初めてのジュニアHIPHOP基礎 | 小学生 | 16:30～17:30 |
| | リラックスヨーガ | 高校生以上 | 19:15～20:15 |
| 土 | 水中ウォーキング | 高校生以上 | 9:30～10:20 |
| | 水中ストレッチ | 高校生以上 | 15:00～15:50 |
| 日 | はじめてのフロール | 高校生以上 | 19:00～19:50 |
| | はじめての平泳ぎ | 高校生以上 | 19:50～20:40 |

水元総合スポーツセンター体育館

| 曜日 | コース名 | 対象 | 時間 |
|----|------------------|----------|-------------|
| 月 | キッズダンスHIPHOP | 4歳～未就学児 | 16:15～17:15 |
| | Group Fight | 高校生以上 | 19:00～20:00 |
| 火 | テーマパークダンス | 小学生 | 16:30～17:30 |
| | ジャズダンス | 高校生以上 | 17:45～18:45 |
| 水 | Group Centergy | 高校生以上 | 18:45～19:45 |
| | 太極拳 | 高校生以上 | 10:45～11:45 |
| 金 | やさしいエアロ&アロマストレッチ | 高校生以上 | 11:00～12:00 |
| | かんたんエアロ&ストレッチ | 高校生以上 | 12:30～13:30 |
| 土 | フィットリトミック元氣ファミリー | 1歳～3歳6ヶ月 | 11:00～12:00 |
| | 成人水泳中級 | 高校生以上 | 15:00～16:00 |
| 日 | 成人水泳中級 | 高校生以上 | 18:45～19:45 |
| | 水中ウォーキング | 高校生以上 | 14:00～15:00 |

■参加費：1回単価×開催回数 ■お試し体験：1,200円(税込) 1クラスにつき、1名1回まで。
※一部金額の異なるクラスあり。空きがあるクラス対象。
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、各館へお気軽にお問い合わせください。

全クラスの空き状況はスマホから



7・8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 |
| 抽選申込期間 | 5月1日(休)から5月10日(金)まで |
| 抽選日 | 5月12日(日) |
| 抽選結果確認期間 | 5月16日(木)から5月25日(土) |

葛飾区公共施設予約システム(PC)

<https://rsv.shisetsu.city.katsushika.lg.jp/katsushika/web/>
◎各施設の空き状況は、画面上に表示されます。
◎申し込みは、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。

スポーツコース/施設抽選申込に関するお問い合わせ先

奥戸総合スポーツセンター体育館
奥戸総合スポーツセンター温水プール館
水元総合スポーツセンター体育館

TEL: 03-3691-7111 住所: 葛飾区奥戸7-17-1
TEL: 03-3695-9911 住所: 葛飾区高砂1-2-1
TEL: 03-3609-8182 住所: 葛飾区水元1-23-1

※画像は一部イメージです。

令和5年度 葛飾区体育功労者及び社会優良団体

葛飾区におけるスポーツの健全な普及および発展に、長年にわたり顕著に貢献いただいた方及び団体に対して葛飾区長より表彰いたしました。

< 葛飾区体育功労者 >

| No. | 氏名 | 推薦団体 |
|-----|--------|-------------|
| 1 | 山室 巖 | 軟式野球連盟 |
| 2 | 市ヶ谷 武生 | 柔道連盟 |
| 3 | 寺田 一樹 | スキー連盟 |
| 4 | 佐藤 卓苗 | バスケットボール連盟 |
| 5 | 田中 和好 | 空手道連盟 |
| 6 | 中土 久子 | ラジオ体操連盟 |
| 7 | 下山 利博 | アーチェリー協会 |
| 8 | 山口 薫 | 少年軟式野球連盟 |
| 9 | 成澤 裕喜男 | 少林寺拳法連盟 |
| 10 | 渡邊 浩 | 小学校体育連盟 |
| 11 | 武内 好市 | 中学校体育連盟 |
| 12 | 平井 靖敏 | ダンススポーツ連盟 |
| 13 | 石川 好夫 | スポーツ推進委員協議会 |

< 葛飾区社会体育優良団体 >

| No. | 団体名 | 推薦団体 |
|-----|-------|--------|
| 1 | チーム柴又 | 陸上競技協会 |

令和5年度(一社)葛飾区スポーツ協会スポーツ賞

令和5年度中に国際大会、全国大会、東京都大会など上部のスポーツ大会で優秀な成績を残された方に対して、(一社)葛飾区スポーツ協会会長より表彰いたしました。

< 個人の部 >

| No. | 氏名 | 競技 | 大会名/成績 |
|-----|--------|--------|--|
| 1 | 竹内 雅功 | 陸上 | 第76回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 2年男子1500m 優勝 |
| 2 | 松本 浩太 | 陸上 | 第76回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 3年男子100m 優勝 |
| 3 | 大久保 七美 | 陸上 | 第76回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 3年女子800m 優勝 |
| 4 | 内山 ソニア | 陸上 | 第50回全日本中学校陸上競技選手権大会 共通女子4種競技 第6位 |
| 5 | 三宅 一美 | ソフトテニス | 関東選手権 女子35の部 優勝 |
| 6 | 田鍋 壘大 | 水泳 | 第71回東京都中学校学年別水泳競技大会 3年男子400m自由形 優勝 |
| 7 | 石川 一陽 | 水泳 | 第47回関東中学校水泳競技大会 男子4×100mフリーリレー 第2位 |
| 8 | 川上 咲花 | 水泳 | 第47回関東中学校水泳競技大会 女子800m自由形 優勝 |
| 9 | 栗田 遥史 | 水泳 | 第47回関東中学校水泳競技大会 男子4×100mフリーリレー 第2位 |
| 10 | 柳沢 駿成 | 水泳 | 世界マスターズ選手権2023 男子100m平泳ぎ 優勝 |
| 11 | 吉澤 光信 | 水泳 | 世界マスターズ選手権2023 男子200m自由形 優勝 |
| 12 | 野村 英司 | 水泳 | 世界マスターズ選手権2023 男子100mバタフライ 優勝 |
| 13 | 福田 乃斗 | 水泳 | 第46回全国JOCジュニアオリンピック夏季水泳競技大会 男子400m個人メドレー 第6位 |
| 14 | 森山 昊 | 水泳 | 東京都ジュニア秋季水泳競技大会 男子200m平泳ぎ 優勝 |
| 15 | 真家 吏功 | 空手道 | 第2回東京都マイベスト空手道大会 形競技 小学4～6年生男子(5級～1級) 優勝 |

| No. | 氏名 | 競技 | 大会名/成績 |
|-----|--------|--------|---|
| 16 | 大久保 憲子 | アーチェリー | 2023東京都マスターズ大会 リカーブ・女子マスターズ5 優勝 |
| 17 | 森井 興志富 | アーチェリー | 2023年度東京都室内アーチェリー選手権大会 RCLジェンド男子 優勝 |
| 18 | 石橋 吹武樹 | 少林寺拳法 | 第18回東京都中学生少林寺拳法大会 男子単独演武 優勝 |
| 19 | 田中 真尋 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 アンダー8の部 優秀賞 |
| 20 | 西井 豪孝 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 アンダー8の部 優秀賞 |
| 21 | 西井 佑一 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 ファミリーの部 優秀賞 |
| 22 | 西井 久禮 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 ファミリーの部 優秀賞 |
| 23 | 天谷 時丸 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法東京都大会 小学生6級の部 第1位 |
| 24 | 齋藤 拓海 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法東京都大会 小学生6級の部 第1位 |
| 25 | 佐藤 勇斗 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法東京都大会 小学生8級～見習の部 第1位 |
| 26 | むさし 龍夢 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法東京都大会 小学生8級～見習の部 第1位 |
| 27 | 野口 龍生 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 マイシード発表の部 優秀賞 |
| 28 | 田中 迅 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 マイシード発表の部 優秀賞 |
| 29 | 佐藤 太紀 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 マイシード発表の部 優秀賞 |
| 30 | 八木澤 雅彦 | 少林寺拳法 | 2023年少林寺拳法世界大会 マイシード発表の部 優秀賞 |
| 31 | 宇田川 理奈 | ゴルフ | 2023年度全国高等学校ゴルフ選手権大会 文部科学大臣杯争奪 第67回男子の部 第2位 |
| 32 | 石井 莓 | エアロビク | 第40回全日本総合エアロビク選手権大会 チャレンジチーム(年齢制限なし)部門 優勝 |

< 団体の部 >

| No. | 団体名 | 競技 | 大会名/成績 |
|-----|-------|----|--|
| 1 | 金町中学校 | 陸上 | 第76回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会 2年男子4×100mリレー 優勝 |
| 2 | 金町中学校 | 陸上 | 第50回全日本中学校陸上競技選手権大会 共通女子4×100mリレー 第6位 |

| |
|------|
| 5月 |
| 1 水 |
| 2 木 |
| 3 金 |
| 4 土 |
| 5 日 |
| 6 月 |
| 7 火 |
| 8 水 |
| 9 木 |
| 10 金 |
| 11 土 |
| 12 日 |
| 13 月 |
| 14 火 |
| 15 水 |
| 16 木 |
| 17 金 |
| 18 土 |
| 19 日 |
| 20 月 |
| 21 火 |
| 22 水 |
| 23 木 |
| 24 金 |
| 25 土 |
| 26 日 |
| 27 月 |
| 28 火 |
| 29 水 |
| 30 木 |
| 31 金 |