

1回制教室

参加者募集

事前申込不要の教室です。

参加方法

- 教室開始30分前からチケット販売開始となります。
- 券売機にて参加チケットを購入のうえ、総合受付にてお申しください。
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。
- 開催場所への入室は10分前からとなります。

【注意事項】●祝日・施設点検日(不定期)は休講となります。●開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・X(旧ツイッター)にて早急にお知らせいたします。

フロア教室 ○対象:15才以上(中学生を除く)※シニア体操のみ60才以上

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容	室内シューズ		
楽軽(ラクカル)体操	2階大体育室	月	9:00~10:30	20名	750円	気楽に気軽にみんなで楽しく運動します。ウォーキングを行い、ストレッチポールやセラバンド使い、健康維持や健康体力づくりを行います。	○		
リラックスヨガ	1階小体育室		10:00~11:30	40名	850円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と体の内側からリラックスしていきます。	—		
ZUMBA	4階会議室		10:00~11:00	20名		ラテン系の音楽を流し、楽しくパーティー感覚で踊るダンス系のエクササイズです。音楽に身を委ねて、気持ちよく踊りましょう。	○		
はじめてピラティス	1階小体育室		19:00~20:00	40名	750円	ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	—		
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○		
リズム&ストレッチ	火		10:00~11:00	20名	750円	軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ!初めての方でも安心してご参加いただけます。	—		
太極拳			3階第二武道場	10:00~11:30	20名	850円	老若男女、体力の強弱に関係なくどなたでも気軽に始められる健康体技・体術です。	—	
ピラティス			1階小体育室	11:15~12:15	40名		ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	—	
シェイプファイト			1階スタジオ	11:15~12:15	20名	750円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	○	
筋力アップエクササイズ			1階小体育室	18:15~19:15	20名		筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。	○	
HIP HOP			1階小体育室	19:30~20:30	20名		リズムどりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊れるダンスです。	○	
シニア体操inスポーツ			2階大体育室	9:00~10:30	30名	500円	高齢者を中心に無理の無い運動により運動不足解消を目的としたクラスです。参加者のコミュニケーションを大切にしています。(60才以上)	—	
親子ベビリートミック		水	10:00~10:40	8組	750円	音楽のシャワーを浴びながら真似っこしたり色々な楽器に触れてみたり、目であたりたり刺激いっぱい。親子でご参加いただけます。	—		
幼児リトミック			3階第一武道場	11:00~11:40	10名	700円	音楽を通して子ども達の感性や表現力を育てていき、好奇心をくぐんぐん広げます。	—	
初級STEPエアロ			1階スタジオ	11:15~12:15	18名		ステップ台での昇降動作とエアロビクスのステップを取り入れた全身運動です。初めての方でも安心してご参加いただけます。	—	
筋トレクラス			3階第一武道場	19:00~20:00	15名	750円	自重トレーニングを中心とした筋トレのクラスです。息々に合わせて負荷を調整できる種目が多いため、どなたでも気軽にご参加できます。	○	
ボクシング			1階スタジオ	20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	—	
EASYエアロ	1階スタジオ		10:00~11:00	20名		エアロビクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組合せの中でお楽しみいただけます。	—		
コアトレーニング	木		11:15~12:15	20名	750円	体幹を鍛え姿勢改善をします。太りにくく健康を保てる身体作りを一緒にしましょう。	—		
HIITで目指せ代謝UP			3階第一武道場	19:00~20:00	20名		20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返し行うHIITを行うクラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度もご自身で決められるので、安心してご参加できます。	—	
シニア体操inストレッチ			2階大体育室	9:00~10:30	30名	500円	無理のないストレッチとトレーニングで身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。(60才以上)	○	
初中級エアロ			1階スタジオ	10:00~11:00	20名	750円	エアロビクスに慣れてきた方、もっと身体を動かしたい方にお勧めのプログラムです。	—	
スタイルUPバレエ			金	11:10~12:00	20名		フロアレッスン・バレエストレッチ・バレエレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	—	
キッズテーマパークダンス				1階スタジオ	16:20~17:20	15名	700円	テーマパークダンスは、バレエやジャズダンスの基礎を取り入れ、テーマパークのショーやパレードなどの曲に合わせて、エンターテインメント性を高めながら表現するダンスクラスです。初めてでも大丈夫!楽しく踊りましょう!	○
ジュニアテーマパークダンス		1階小体育室		17:30~18:30	15名			—	
夜ヨガ		1階小体育室		19:00~20:00	40名	750円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	—	
ボクシング		1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	—	
Battle Rope(バトルロープ)		土		10:00~11:00	5名		10mほどのロープの中央部を固定し、両端を両手で持ちロープを上下に波を打つように動かします。全身に筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。	—	
ゆったりストレッチ				1階スタジオ	13:00~13:50	8名	750円	ボールを使って行うストレッチ教室です。肩こりや姿勢改善に効果があります。初めての方でも簡単にできるのでぜひ参加下さい。	○
シアタージャズダンス入門				1階スタジオ	16:30~17:30	15名		初心者、プランクのある方におすすめ!ストレッチで体をほぐし、簡単なステップを組み合わせ楽しく踊ります。	—
シアタージャズダンス	1階スタジオ			17:40~19:10	20名	850円	音楽、リズムを楽しむ、バレエを基礎とした、ジャズダンスです。初心者から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。	—	
脂肪燃焼エアロ	1階スタジオ			16:00~17:00	20名	750円	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動のプログラムです。	—	

キッズルーム教室 遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
びよびよん	2才~4才	月水	10:00~10:50	15名		トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	10組		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく体を動かせます。
ころころボール	1才6ヶ月~3才	月水	11:00~11:50	15名		ウレタン遊具とボールを組み合わせ、投げる、蹴る、転がすなど大小様々なボールに慣れる教室です。
ぼうけん	1才~3才	火水金	12:00~12:50	15名	700円	キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
くるくる	3才まで	木	12:00~12:50	15名		ウレタン製乳児用遊具を使い、のぼる・すべる・わたる・くるなど全身を動かします。初めて親から離れるお子様にオススメです。乳児スペースを使った教室です。
たんけん	3才~未就学児	月	17:00~17:50	10名		キッズルームの遊具すべてを使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。
逆上がり教室	5才~未就学児	火	17:00~17:50	10名		鉄棒の持ち方や足の踏み切り方などの基本を学び逆上りの習得を目標とした教室です。
Jr.体操	小学1~3年	金	17:00~17:50	15名		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様にもオススメです。
キッズ体操	3才~未就学児	土日	12:00~12:50	15名		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様にもオススメです。

水泳教室 事前申込不要の教室です。 ○対象:15才以上(中学生は除く)の方が対象です。

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
アクアピクス	1階プール	月・木・金	11:30~12:20	20名	1,050円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動が出来ます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。
Enjoyスイム		月・土	12:30~13:20	20名		各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。
やさしい水泳教室		木	11:30~12:20	10名		水慣れ~基本姿勢の習得です。「水が怖い」「潜れない」「泳げない」「初めて水泳を習う」そんな方にオススメです。
親子ベビースイミング		金	9:30~10:20	10組		親子でスキンシップを図り慣れるクラスです。
Enjoyスイム		土	10:30~11:20	20名		各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。
アクアシェイプ			11:30~12:20	20名		水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてくばり全身運動。ヌードルやビート板も楽しく使えます!

荒川総合スポーツセンター

2024年9月発行



申込方法が2通り。手続きがより便利に!

《WEB申込》スマートフォンから

●右に掲載されている**教室QRコードを読み取り、お申込みください。**
「申し込み内容の入力」前に必ず**詳細をご確認ください。**

スマホからならQRコードをスキャンするだけ!!



大人フロア教室



子どもフロア教室



キッズルーム教室



特別水泳教室

《WEB申込》パソコンから 荒川スポセン

●荒川総合スポーツセンターのホームページに掲載されるお知らせ欄「令和6年度第3期(12月~3月)定期制教室参加者募集のお知らせ」からお申込みください。
●希望する教室のURLをクリックください。

《はがき申込》

●往復はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。
●詳細は中面をご確認ください。

荒川総合SC [X] @arakawasposen

荒川総合SC ホームページ 荒川スポセン 検索



荒川総合スポーツセンター

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5
開館時間: 午前8時00分~午後10時30分(最終受付 午後9時30分) 休館日: 年始(1月1日~3日)及び施設点検日(不定期)

電話: 03-3802-3901 メールアドレス: info@arakawa-sposen.com

アクセス: ■つくばエクスプレス、JR常磐線、地下鉄日比谷線「南千住駅」徒歩15分 ■地下鉄日比谷線「三ノ輪駅」徒歩15分
■都電荒川線「荒川区役所前」「荒川一中前」徒歩5分 ■都営バス「南千住六丁目」「荒川区役所前」徒歩10分
■荒川区コミュニティバスから「荒川総合スポーツセンター」「南千住野球場」徒歩3分

営業時間: 午前7時30分~午後11時00分 ※4月~10月の日・祝日は午前6時30分~午後11時00分

駐車場: 57台(うち2台は障がい者用) 1時間300円(上限額1日あたり1,000円)
【駐車料金の割引】
障害者手帳・療育手帳もしくは愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方、障害者総合支援法で規定された難病の患者、または介助する方、当施設利用者の送迎等で利用する方(30分以内)は駐車場の利用料金が無料になります。

https://www.arakawa-sposen.com/

指定管理者: TM共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、三菱電機ビルソリューションズ株式会社)



期間を定めて募集する教室です。
第3期は、12月～3月の4ヶ月で実施します。

定期制教室 第3期(12月～3月)

各曜日・各教室により回数異なります。
受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、
事前申込・登録が必要です。

運動レベル	
★	軽い運動量で、どなたでも気軽に参加が出来ます
★★	適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
★★★	やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

大人フロア教室 ※中学生を除きます

運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00~14:15	15才以上の女性	40名	1階小体育室	12/2	11,250円/15回	ハワイアン調べに合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。	★
ダイエットプログラム	水	10:00~11:00	15才以上	12名	1階スタジオ	12/4	19,200円/16回	体重・2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンをを行います。体調管理ノートが付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方は、ご褒美を贈呈します。	★★~★★★
バレーボール上達レッスン	木	10:00~11:30	15才以上の女性	36名	1階小体育室	12/5	11,250円/15回	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。	★★

子どもフロア教室

思いっきり身体を動かして、基礎体力も向上します!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
幼児体操		15:40~16:40	4才~未就学児	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	
小学生体操		16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
キッズストリートダンス		16:30~17:30	小学生	35名	3階第一武道場			数あるジャンルから、HIP HOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいく教室です。	
ジュニアバスケット/低学年	月	16:00~17:00	小学1~3年生	各25名	1階小体育室	12/2	10,500円/15回	基本ルール・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	
ジュニアバスケット/高学年		17:10~18:10	小学4~6年生					個人スキル向上に加えチームオフェンスやディフェンスなどの応用練習を行います。	
幼児フラダンス		15:50~16:50	4才~未就学児	各25名	1階スタジオ			人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。	
小学生フラダンス		17:00~18:00	小学生						
親子よちよち体操		10:00~11:00	1才~4才と親	25組	1階小体育室			保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	
幼児体操		15:40~16:40	4才~未就学児	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	
小学生体操		16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
幼児空手	火	15:40~16:40	4才~未就学児	各25名	3階第一武道場	12/3	10,500円/15回	突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。	
小学生空手		16:50~17:50	小学生						
幼児JAZZダンス		16:00~17:00	4才~未就学児	各25名	1階小体育室			リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。	
小学生JAZZダンス		17:10~18:10	小学生					ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。	
幼児トランポリンA		15:00~16:00	4才~未就学児	各24名	2階大体育室	12/4	11,200円/16回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児トランポリンB		16:10~17:10	4才~未就学児						
小学生トランポリン①	水	17:20~18:20	小・中学生	30名				クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
バレエ①		15:50~16:50	4才・5才	各25名	3階第一武道場			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
バレエ②		17:00~18:00	6才~小学生						
幼児トランポリンC		15:20~16:20	4才~未就学児	24名	2階大体育室	12/5	10,500円/15回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。年齢・経験別のグループで練習します。	
小学生トランポリン②		16:30~17:30	小・中学生	各30名					
小学生トランポリン③		17:40~18:40	小学生	14名					
こころからだの体操教室	木	16:00~17:00		15名	1階スタジオ	12/5		マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。	
幼児リズムダンス		15:20~16:20	4才~未就学児	各25名	1階小体育室		9,100円/13回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	
幼児チアダンス		16:30~17:30	4才~未就学児						
小学生チアダンス		17:40~18:40	小学生					ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。基本から練習しますので、はじめてのお子様でも安心です。ボンボンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょう。	
ジュニア新体操①		16:00~17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室			ボール・リボン・フープを使用し、音楽に合わせて身体を動かします。	
ジュニア新体操②		17:10~18:40	小学3~6年生女子						
室内サッカー(幼)	金	15:40~16:40	4才~未就学児	20名	2階大体育室	12/6	11,200円/16回	バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。チームスポーツで大事な協調性も養います。	
室内サッカー(小)		16:50~17:50	小学生	24名					
小学生カンフー		17:30~18:30	小学生	14名	3階第一武道場			姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	
はじめて体操①	土	11:00~12:00	3才・4才	各20名	3階第一武道場	12/7	11,200円/16回	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。	
はじめて体操②		13:00~14:00	5才・6才						
逆上がり特訓		14:10~15:10	5才~小学生						
チャレンジ体操		15:20~16:20	小学生						
はじめてなわとび		14:10~15:10	4才~未就学児	10名	1階スタジオ			縄の握り方、腕のまわり方~連続跳びができるように段階的に練習します。	
小学生なわとび		16:40~17:40	小学生	15名	3階第一武道場			なわとびの基本を学びながら大技にチャレンジし、レベルアップできるように挑戦してきます。	
幼児HIP HOP	日	10:00~11:00	5才・未就学児	各25名	3階第一武道場	12/1	9,800円/14回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。基本から始めますので、初めてのお子様でも安心です。	
小学生HIP HOP①		11:10~12:10	小学生						
小学生HIP HOP②		12:30~13:30	小学生	20名	1階スタジオ			HIP HOPの基本ステップを習得しカッコよくダンスに挑戦しましょう。	

キッズルーム教室

遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
びよんびよん	火	10:00~10:50	2才~4才	各15名	1階キッズルーム	12/3	10,500円/15回	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	
ぼうけん	火	11:00~11:50	1才~3才			12/3			
たんけん	水	17:00~17:50	3才~未就学児			12/5			
親子DEキッズルーム	木	10:00~10:50	6ヶ月~2才			12/6			
キッズ体操	木	17:00~17:50	3才~未就学児	15名		12/4	11,200円/16回	キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。	
親子DEキッズルーム	木	10:00~10:50	6ヶ月~2才	10組		12/5		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく身体を動かせます。	
キッズ体操	木	17:00~17:50	3才~未就学児	15名		12/5		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。	

特別水泳教室

仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
障がい者水泳	第1土	12:30~13:20	知的障がい、身体障がい問わず小学生~大人の方 ※介助者の入水可	10名	1階大・小プール	12/7	3,600円/4回	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続してける展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。	

教室開催カレンダー

3月16日(日)発表会(予定)
※開催カレンダーの黄色色塗りされているところが開催日となります。
※開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ(X(旧ツイッター))にて早急にお知らせいたします。

大人フロア教室

12月 2024年	1月 2025年	2月 2025年	3月 2025年
日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7	日 5 月 6 火 7 水 8 木 9 金 10 土 11	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8
8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
29 30 31			30 31

子どもフロア教室 ※最終日は撮影会となります。 ※太枠:一部休講教室あり

12月 2024年	1月 2025年	2月 2025年	3月 2025年
日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7	日 5 月 6 火 7 水 8 木 9 金 10 土 11	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8
8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
29 30 31			30 31

キッズルーム教室 ※最終日は撮影会となります。

12月 2024年	1月 2025年	2月 2025年	3月 2025年
日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7	日 5 月 6 火 7 水 8 木 9 金 10 土 11	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8
8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
29 30 31			30 31

特別水泳教室(障がい者水泳教室)

12月 2024年	1月 2025年	2月 2025年	3月 2025年
日 1 月 2 火 3 水 4 木 5 金 6 土 7	日 5 月 6 火 7 水 8 木 9 金 10 土 11	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8	日 2 月 3 火 4 水 5 木 6 金 7 土 8
8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
22 23 24 25 26 27 28	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28 29
29 30 31			30 31

2024年度 第3期(12月~3月) 定期制教室 受講生募集のお知らせ

【応募期間】9月24日(火)~10月14日(月) ・WEB19:30まで ・往復はがき必着
【開講期間】令和6年12月1日(日)~令和7年3月31日(月)

【申込方法】往復はがきに必要事項を記入の上、ご応募ください。

切手 11160003 往復

荒川総合スポーツセンター 教室担当宛

荒川区南千住6-45-5

記入しないようお願いいたします

切手 返信

住所・氏名 参加される方の

【返信用 裏面】

下記内容に該当する応募があった場合、無効となります

- 1枚の往復はがきに複数教室及びご家族分(親子教室は除く)の記入があった場合。
- 同じ教室を複数応募した場合。
- 記入漏れや何らかの事情ではがきが届かなかった場合。
- はがきとWEBによる同一教室への申込みがあった場合。

※「荒川総合スポーツセンター総合受付」で直接、応募可。(返信用はがきが必要になります)※返信用はがきにも住所・氏名を記入してください。はがきの記入は必ず油性(消せない)ボールペンでお願いします。※電話での応募はできません。※各教室の初回日に対象年齢に達していれば応募可。※往復はがき1枚につき1人1教室の応募となります。※複数希望される方は応募する教室分、往復はがきで応募してください。※複数申込みを希望される方は申込みをする教室分、往復はがきでご応募ください。※参加者本人の氏名で記載の「登録No.」を明記

①教室名
②曜日・時間
③参加者氏名(フリガナ)
④生年月日(西暦)・年齢・性別
⑤住所
⑥連絡先電話番号

⑦現在または以前、教室に参加されている場合、受講証記載の「登録No.」を明記
⑧荒川区在住・在勤・在学・在園・区外のいずれかを明記
※在勤・在学・在園の方は、勤務先・学校等の名称と住所を明記

【申込スケジュール】

WEB(はがき申込)	1次申込	2次申込(電話申込)
応募締切日	【WEB】10月14日(月)19:30まで。定員を超えた場合は抽選。【はがき】10月14日(月)往復はがき必着。定員を超えた場合は抽選。	
結果発表	【WEB】10月21日(月)12:00 ホームページにて結果発表。【はがき】10月22日(火)以降 返信はがきにて通知。	
入金期間	10月22日(火)~11月11日(月)8:30~19:30まで。 ※区内の方は入金時、区内在住・在勤・在学・在園のわかるものをお持ちください。 ※入金期間内にお手続きが無い場合は、キャンセル扱いとなります。	
定期制教室	申込日:11月14日(木)8:30~19:30 申込方法:電話申込 TEL:03-3802-3901	
入金期間	電話申込後~11月24日(日)8:30~19:30まで。 ※入金期間内にお手続きが無い場合は、キャンセル扱いとなります。	

※空き状況は、1次申込終了後の11月13日(予定)と2次申込終了後の11月17日(予定)にホームページでお知らせいたします。※11月18日(月)以降、定員に達していない教室は総合受付にて直接申込みをお願いいたします。(電話申込不可)※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先)
※当選後のキャンセルがないようお願いいたします。

【個人情報について】
指定管理者「TM共同事業体」は、ご利用者からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。③個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。④個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑤個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑥個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑦個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑧個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑨個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。⑩個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いを適切に行います。