

# 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	月	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	月	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	月	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	月	20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンピネーション・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	1階スタジオ	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	火	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	火	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	火	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階スタジオ	火	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	火	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	水	9:00~10:30	30名	500円	高齢者を中心に無理のな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)	—
親子ベビートミック	3階第一武道場	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	水	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	水	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	水	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。個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	木	20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンピネーション・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	木	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み合わせの中でお楽しみいただけます。	—
コアトレーニング	1階スタジオ	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	木	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	金	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	金	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	1階スタジオ	金	11:10~12:00	20名		フロアレッション・バレエストレッチ・バレレッションを行い、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	金	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階スタジオ	金	17:30~18:30	15名			—
夜ヨガ	1階小体育室	土	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	土	20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンピネーション・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)	1階スタジオ	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	土	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	土	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	土	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	日	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 器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	月水	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	700円	ウレタン玩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		キッズルームのすべての器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		ウレタン製乳児用玩具を使い、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	15名		キッズルームの器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が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		キッズルームの玩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		キッズルームの玩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(中学生を除く)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		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	1階プール	月・土	12:30~13:20	20名	1,050円	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	1階プール	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	1階プール	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	1階プール	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	1階プール	土	11:30~12:20	20名		水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてくよばり全身運動。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

2024年  
12月  
スタート!!

## 2024年度 第3期 定期制教室

# 参加者募集

詳しくは中面&裏面をチェック!!

## 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。

---

**WEB申込みをされる方への注意事項**

●申込後に自動送信メール(到達番号)が届かない場合は荒川総合スポーツセンターへお問い合わせください。●当落結果についてのメール通知はございません。●ご自身の確認が必要となります ●当落結果の確認方法について:入金期間内に荒川総合スポーツセンターのホームページ(令和6年度第3期定期制教室当選結果及び 手続方法、手順のお知らせ)を必ずご確認ください。●WEBとはがきによる同一教室への申込はご遠慮ください。発見した場合は無効とさせていただきます。

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](mailto:info@arakawa-sposen.com)

アクセス

- つくばエクスプレス、JR常盤線、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)

