

教室開催カレンダー

【定期制】

大人フロア教室

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

4月

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

5月

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

6月

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

7月

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

※4/28 ここから体操、トランポリン開催
キッズ・チアダンス休講

※5/20 サッカー、カンフー開催
新体操休講

※6/28 親子よちよち、空手、JAZZダンス開催
体操休講

※7/1 新体操、カンフー開催
サッカー休講

※6/29 バレー開催、トランポリン休講

※7/4、11 キッズファンク、バスケット、フラダンス開催
体操休講

キッズルーム教室

※最終日は撮影会となります

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

特別水泳教室(障がい者水泳教室)

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

【通年制】

大人フロア教室

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

大人水泳教室

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

子ども水泳教室

4月 ※ 太宰:進級テスト

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

キッズルーム教室

4月

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

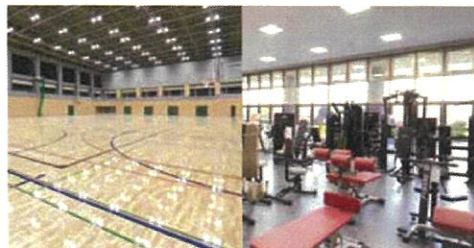
1回制教室については荒川総合スポーツセンターへお問合せいただくかホームページをご覧ください。

個人利用のご案内

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、温水プール・トレーニングルーム・体育室等各諸室を開放します。

ご利用できる曜日・時間・種目については、ホームページ「<https://www.arakawa-sposen.com/>」にてご確認ください!

施設	温水プール	トレーニングルーム	大体育室 小体育室 エアライフル場	卓球場	第一武道場 第二武道場	弓道場 スタジオ	ジョギング走路 (1周170m)
利用時間	2時間			3時間			
一般	600円	500円	600円	500円	500円	400円	無料
中学生以下	250円 ※20歳以上の方 ※20歳以下の方は 外れている方	— ※中学生以下 利用不可	200円	150円	200円	150円	無料



※下記の項目に該当する方は、個人利用が無料になります。(要登録)
①区内在住・在勤の満65歳以上の方 ②身体障害者手帳の交付を受けている方
③愛の手帳もしくは療育手帳の交付を受けている方 ④精神障害者保健福祉手帳・
被障害者健康手帳の交付を受けている方 ⑤難病に関する医療費・受給者証をお持ち
の方(負担番号が51-54-83で始まるもの)

荒川総合スポーツセンター

2022年1月発行

2022年度 通年制・定期制 参加者募集

2022年
4月
スタート!!

詳しくは中面 & 裏面をチェック!!

カラダを動かすって大事だね!



荒川総合SC
ツイッター▶
@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」徒歩5分 ■都営バス「南千住六丁目」徒歩10分 ■荒川区役所前「徒歩10分」
■荒川区コミュニティバス「荒川総合スポーツセンター」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
休館日: 年始(1月1日～3日)及び施設点検日(不定期)

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・被障害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、三菱電機ビルテクノサービス株式会社)



期間を定めて募集する教室です。第1期は、4月～7月の4ヶ月で実施します。

定期制教室第1期(4月～7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。

運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

【定期制】大人フロア教室

※中学生を除く

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00～14:00	15才以上の女性	40名	1階小体育室	4/4	9,100円/14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	4/6	16,500円/15回	体重・2kgを目安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・ノーツ付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、こ褒美を贈呈します。	★～★★★
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	4/7	9,750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。初心者から気軽に通える教室です。	★★

【定期制】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	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
幼児体操	月	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	4/4	7,200円/12回	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		7,200円/12回	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。	★
キッズファンク/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生	35名	1階小体育室		8,400円/14回	身体の使い方、HIP HOPのリズムの取り方などを学び、軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。	★
ジュニアバスケット/低学年		17:10～18:10	小学1～3年生	35名	1階小体育室		8,400円/14回	基本ルール・ボールの扱いや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。	★
幼児フラダンス	火	15:50～16:50	4才～未就学児	各25名	1階スタジオ	4/5	9,000円/15回	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	各25名	1階スタジオ		9,000円/15回	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。	★
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		9,000円/15回	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		8,400円/14回	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	水	16:50～17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室	4/6	8,400円/14回	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		15:40～16:40	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場		9,000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	各25名	3階第一武道場		9,000円/15回	礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。	★
幼児JAZZダンス		16:00～17:00	4才～未就学児	各25名	4階会議室		9,000円/15回	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	木	17:10～18:10	小学生	各25名	4階会議室	4/7	9,000円/15回	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。	★
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		8,400円/14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。	★
幼児トランポリンB		16:10～17:10	小・中学生	30名	2階大体育室		8,400円/14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。	★
小学生トランポリン		17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室		8,400円/14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。	★
バレエ①	金	15:50～16:50	4才～5才	各25名	3階第一武道場	4/1	9,000円/15回	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	各25名	3階第一武道場		9,000円/15回	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。	★
幼児トランポリンC		15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室		8,400円/14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。	★
幼児トランポリンD		16:10～17:10	小・中学生	30名	2階大体育室		8,400円/14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。	★
小学生トランポリン	土	17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室	4/2	10,200円/17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。	★
こころとからだの体操教室		16:00～17:00	4才～未就学児	各25名	1階小体育室		8,400円/14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。	★
キッズダンス		15:20～16:20	小学1～2年生女子	各24名	1階小体育室		9,000円/15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	小学3～6年生女子	各20名	2階大体育室		9,000円/15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。	★
小学生チアダンス	日	17:40～18:40	小学生	各20名	2階大体育室	4/3	9,600円/16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。	★
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		9,000円/15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。	★
ジュニア新体操②		17:10～18:10	小学3～6年生女子	各20名	2階大体育室		9,000円/15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。	★
室内サッカー(幼)		15:40～16:40	4才～未就学児	各20名	2階大体育室		9,000円/15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。	★
室内サッカー(小)	月	16:50～17:50	小学生	各14名	3階第一武道場	4/4	9,600円/16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。	★
幼児カンフー		16:20～17:20	5才～6才	各14名	3階第一武道場		9,600円/16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。	★
小学生カンフー		17:30～18:30	小学生	各14名	3階第一武道場		9,600円/16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。	★
はじめて体操①		11:00～12:00	3才～4才	各20名	3階第一武道場		10,200円/17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。	★
はじめて体操②	火	13:00～14:00	5才～6才	各20名	3階第一武道場	4/5	10,200円/17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。	★
逆上がり特訓		14:10～15:10	5才～小学生	10名	1階スタジオ		9,600円/16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。	★
チャレンジ体操		15:20～16:20	小学生	10名	1階スタジオ		9,600円/16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。	★
はじめてなわとび		16:30～17:30	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場		9,600円/16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HIP HOP	水	10:00～11:00	5才～未就学児	各25名	3階第一武道場	4/6	9,600円/16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。	★
小学生HIP HOP		11:10～12:10	小学生	各25名	3階第一武道場		9,600円/16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HIP HOP		10:00～11:00	5才～未就学児	各25名	3階第一武道場		9,600円/16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。	★
小学生HIP HOP		11:10～12:10	小学生	各25名	3階第一武道場		9,600円/16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。	★

【定期制】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	初回日	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	4/5	【火・水・木】 9,000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	各15名	1階キッズルーム	4/5	【火・水・木】 9,000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。	★
たんけん	水	17:00～17:50	3才～未就学児	各15名	1階キッズルーム	4/6	【金】 9,600円/16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。	★
親子DEキッズルーム	木	10:00～10:50	6ヶ月～2才	10組	1階キッズルーム	4/7	9,600円/16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。	★
キッズ体操	木	17:00～17:50	3才～未就学児	15名	1階キッズルーム	4/7	9,600円/16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。	★

【定期制】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	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
障がい者水泳教室	第1土	12:30～13:30	知的障がい、身体障がい問わず小学生～大人の方 ※介助者の入水も可	10名	1階大・小プール	4/2	3,200円/4回	泳ぎを通して個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続していきける展開を行い、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。	★

2022年度 通年制・定期制教室 受講生募集のお知らせ

2/14(月)
往復はがき必着

開講期間 【通年教室】令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)
【定期教室】令和4年4月1日(金)～令和4年7月31日(日)

往復はがきに必要事項をご記入の上、ご応募ください ※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先)
※当落は申込締切後、2月24日(木)以降に返信はがきでお知らせします。※通年教室に限り、落選者にはキャンセル待ち順の番号を記載したものを返信いたしますので紛失のないよう保管をお願いいたします。※当選後のキャンセルがないようにお願いいたします。

※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)※返信用はがきには住所・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。※往復はがきは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。但し、子ども水泳教室は1人1教室となりますのでお間違えのないよう、ご注意ください。※参加者本人の氏名で応募してください。※親子教室は応募する際、保護者とお子様の氏名・生年月日・年齢・性別を記入してください。※申込人数が各教室に満たない場合、休講とさせていただきます。

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。

切手 1160003
住所 荒川総合スポーツセンター
教室担当宛
記入しないよう
お願いいたします

切手
住所・氏名
参加される方の
記入しないよう
お願いいたします

申込スケジュール
1次申込 応募締切日 2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 2月24日(木)以降 返信はがきにて通知。
入金期間 2月24日(木)～3月14日(月)8:30～19:30まで。
※区内の方は入金時、区内在住・在勤・在学・在園の方を優先いたします。
2次申込 通年制教室 申込日:3月17日(木)8:30～19:30
申込方法:電話申込 TEL:03-3802-3901
定期制教室 申込日:3月18日(金)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～3月27日(日)8:30～19:30まで。

個人情報について
指定管理者「T.M.共同事業体」は、ご利用者様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定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個人情報提供を促している点に当たっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段により行います。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、お預かりした範囲内で行います。③個人情報提供を適切に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようします。④個人情報提供を法令等による正当な理由のない限り第三者に開示・提供いたしません。⑤お客様は当事業体に対して「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人情報について、訂正・削除することを請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報提供に関するお問い合わせは「荒川総合スポーツセンター」電話03-3802-3901 住所〒116-0003 荒川区南千住6丁目45番5号 開館時間8時～22時30分 休館日 年休(1月1日～3日)及び施設点検日(不定期)