

1回制教室 参加者募集

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、総合受付にてお申込みください。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

【注意事項】 祝日・施設点検日(不定期)は休講となります。新型コロナウイルス感染拡大防止策として開催日・開催場所・開催時間など、変更がある場合がございます。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・ツイッターにて早急にお知らせいたします。

大人教室 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	650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	750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	1階スタジオ	月	10:00~11:00	20名	650円	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。	○
アクアピクス	1階プール	月	11:30~12:20	20名	950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。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。	-
Enjoyスイム	1階プール	月	12:30~13:20	20名	950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。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。	-
はじめてピラティス	1階スタジオ	火	19:00~20:00	20名	650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	火	20:15~21:45	20名	650円	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	1階スタジオ	火	10:00~11:00	20名	650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	750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	20名	650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。	-
シェイプファイト	1階スタジオ	火	11:15~12:15	20名	650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	650円	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	4階会議室	火	19:30~20:30	20名	650円	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 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)	○
初級STEPエアロ	1階スタジオ	水	11:15~12:15	18名	650円	ステップ台での昇降動作とエアロピ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頂けます。	○
筋トレクラス	3階第一武道場	水	19:00~20:00	15名	650円	自重トレーニングを中心とした筋力のクラスです。個々に合わせて負荷を調整できる種目が殆どですので、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	水	20:15~21:45	20名	650円	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	木	10:00~11:00	20名	650円	エアロピ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	1階スタジオ	木	11:15~12:15	20名	650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。	○
HITで目指せ代謝UP	3階第一武道場	木	19:00~20:00	15名	650円	20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返すHIT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。	○
アクアピクス	1階プール	木	19:30~20:20	20名	950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。	-
シニア体操 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	650円	エアロピ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パレエ	1階スタジオ	金	11:10~12:00	20名	650円	フロアレッスン・パレエストレッチ・バーレッスンをを行い、しなやかな体を作る教室です。	○
アクアピクス	1階プール	金	11:30~12:20	20名	950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。	-
夜ヨガ	1階小体育室	土	19:00~20:00	20名	650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	650円	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)	○
Enjoyスイム	1階プール	土	10:30~11:20	20名	950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。	-
アクアシェイプ	1階プール	土	11:30~12:20	20名	950円	水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてよばり全身運動。ヌードルやビート板も楽しく使用します!	-
シアタージャズダンス	1階スタジオ	日	17:40~19:10	20名	750円	音楽、リズムを楽しむ、パレエを基礎とした、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	650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
びよんびよん	2才~4才	月水	10:00~10:50	15名	600円	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、平衡感覚や筋力を養います。
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	10組	600円	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	水	11:00~11:50	15名	600円	ウレタン遊具とボールを組み合わせて、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	月火水金	12:00~12:50	15名	600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。
ぐるぐる	3才まで	木	12:00~12:50	15名	600円	ウレタン製乳児用遊具を使い、のぼる・すべる・わたる・くぐ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	600円	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。
Jr.体操	小学1~3年	金	17:00~17:50	15名	600円	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	600円	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。

通年制教室 通年制教室には子ども水泳・大人水泳・大人フロア・キッズルームがございます。

定員に達していない教室はお申込みをした翌月からご参加いただけます。定員に達している場合はキャンセル待ち申込みとなります。教室内容や空き状況など、詳細についてはお問合せください。

個人利用のご案内 価格は税込です。

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、「https://www.arakawa-sposen.com/」にてご確認ください!

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)
区内在住・在勤の満65歳以上の方 身体障害者手帳の交付を受けている方、または介助する方 愛の手帳もしくは療育手帳の交付を受けている方、または介助する方
または介助する方 難病に関する医療券・受給者証をお持ちの方(負担者番号が5・1・5・4・83で始まるもの)または介助する方

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	3時間	3時間	3時間	3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 2才6ヶ月以上のオムツが外れている方	— 中学生以下 利用不可	200円	150円	200円	150円	無料

荒川総合スポーツセンター

2022年度 第3期 **定期制教室** 2022年 12月 スタート!!

参加者募集

詳しくは中面 & 裏面をチェック!!



身体を動かすと
気持ちも元気になる!

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」「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「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
 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)
 駐車場 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)



