●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─にて早急にお知らせいたします。

○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		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。	0
リラックスヨガ	1階小体育室		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		10:00~11:00		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。	0
アクアビクス	1階プール	月	11:30~12:20		950円	水の中で音楽に合わせ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	IPG / /V		12:30~13:20	20名	950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。	_
はじめてピラティス	1階小体育室		19:00~20:00		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		20:15~21:45		030[]	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		10:00~11:00		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。	0
太極拳	3階第二武道場		10:00~11:30		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。	_
シェイプファイト	1階スタジオ	火	11:15~12:15	004		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。	0
ピラティス	1階小体育室		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、代謝の良い体を作ります。	_
筋力アップエクササイズ	1階スタジオ		18:15~19:15		030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	1階小体育室		19:30~20:30			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きます。(60才以上)	,
初級STEPエアロ	1階スタジオ	7K	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けます。	
筋トレクラス	3階第一武道場	小	19:00~20:00	15名	650円	自重トレーニングを中心とした筋トレんのクラスです。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。	. 0
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	「四人タンカ	_	11:15~12:15	202	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。	
HIITで目指せ代謝UP	3階第一武道場	木	19:00~20:00	15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。	•
アクアビクス	1階プール		19:30~20:20	20名	950円	水の中で音楽に合わせ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		650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。	0
スタイルUPバレエ	「四人ノノカ	_	11:10~12:00		030[]	フロアレッスン・バレエストレッチ・バーレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	
アクアビクス	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		19:00~20:00		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		20:15~21:45		030[]	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)	0
Enjoyスイム	1階プール		10:30~11:20		950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。	
アクアシェイプ	ロロノール	±	11:30~12:20	204	9001	水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてよくばり全身運動。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		17:40~19:10	20名	750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	「四へメンク	В	16:00~17:00		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。	0

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(稅込)	内容
ぴよんぴよん	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	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	月 火 水 金	12:00~12:50		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		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			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			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おススメです。
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。

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 ※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
中学生以下	※2才6ヶ月以上のオムツが	※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、個人利用料が無料になります。(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愛の手帳もしくは瘠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・被爆者健康手帳の交付を受けている方 ⑤難病に関わる医療券・受給者証を お持ちの方(負担者番号が51.54.83で始まるもの)



暑い夏でも快適な空間で

運動習慣を

スタートしましょう。

2023年 8月スタート!!

詳しくは中面&裏面をチェック!!

WEB申込み始めました 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・パソコンから 荒川スポセン

●往復はがきに必要事項をご記入 の上、お申込みください。

《はがき申込》

- ●詳細は中面をご確認ください。
- ●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5年 第2期(8月~11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。
- ●申込スケジュールについては中面をご確認ください。
- ●「申し込み内容の入力」前に注意事項等を必ずご確認ください。

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





荒川総合スポーツセンター

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

■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 アクセス ■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さくら「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

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)

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2期は、8月~11月の4ヶ月で実施します。 人工大学 第2期は、8月~11月の4ヶ月で実施します。

★ 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

運動レベル

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	8/14	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	8/2	18,700円/17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。目標達成された方には、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	8/3	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。	**

子どもフロ	ア教	室			思	いつき	り身体を動	かして、基礎体力も向上します!	★…スポーツイベント(発表)の参加を予定しております。詳細は改めてお知らせいたします。
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	

子どもフロス	ア	蚁室			思し	10	きり身体を曳	プかして、基礎体力も向上します。 おります。詳細は改めてお知らせいたします。
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
幼児体操		15:40~16:40	4才~未就学児	タ40夕	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	6406	2個八件月主			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	3階第一武道場			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楽しくダンスを行う教室です
ジュニアバスケ/低学年	月	16:00~17:00	7. 1 .2.0 1 .		1階小体育室	8/14	8,400円/14回	基本プレー・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/高学年		17:10~18:10	小学4~6年生	\$0E\$				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・イメージカ・想像力を養います。
小学生フラダンス		17:00~18:00	小学生	小学生 1 1才~4才と親 25組 1 4才~未就学児 各40名 2 小・中学生 4才~未就学児 3 小学生 4才~未就学児 1 小学生 4才~未就学児 824名 4才~未就学児 各24名 2	「阿人タンカ			人気のフラテンスを坐中から対体の未転につく口は、「スーンガーな家力を長いより。
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	\$ 10A	00昨十八十五字			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	合40名	2陌人仰月至			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		OUR 44 = 1774 18	8/1	10,200円/17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。
小学生空手		16:50~17:50	小学生	2052	3階第一武道場			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	4 864 .1. 44			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		1階小体育室			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- +	2012				
幼児トランポリンB		16:10~17:10	44~木双字况	各24名	2階大体育室			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	水	17:20~18:20	7:10 2階大体i 3:20 小・中学生 30名 5:50 4才・5才 3:00 6才~小学生 825名 6:00 4才~未就学児 824名 2階大体i		8/2	10,200円/17回	年齢・経験別のグループで練習します。 	
バレエ①		15:50~16:50						クラッ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、
バレエ②		17:00~18:00	6才~小学生	4才·5才 6才~小学生 4才~未就学児 各24名 2階	3階第一武迫場			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- +	2012				
幼児トランポリンD		16:10~17:10	44~木就学児	才~未就学児 各24名 2階大体	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。 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		17:20~18:20	小・中学生	30名				中野・栓験がのグループで練習します。
こころとからだの体操教室	木	16:00~17:00		2階大 小・中学生 30名		8/3		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。
キッズダンス		15:20~16:20	4才~未就学児				0.00000400	音楽に合わせ、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		各25名	1階小体育室		9,600円/16回	ポンポ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。
小学生チアダンス		17:40~18:40	小学生	-				ポンポ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					
ジュニア新体操②		17:10~18:40	小学3~6年生女子	各24名	1階小体育室		9,000円/15回	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。
室内サッカー(幼)	16:00~17:00 小学1·2年生女子 17:10~18:40 小学3~6年生女子 金 15:40~16:40 4才~未就学児		8/4		パス・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。			
室内サッカー(小)		各20名	2階大体育室		7,800円/13回	チームスポーツで大事な協調性も養います。		
小学生カンフー		17:30~18:30	5:50~17:50 小学生 各20名 2階大体	1階スタジオ		9,000円/15回	├────────────────────────────────────	
はじめて体操①		11:00~12:00	3才·4才				 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。	
はじめて体操②		13:00~14:00	~14:00 5才・6才				マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。	
逆上がり特訓	+ 14:10~15:10 5才~小学生 15:20~16:20 小学生	3階第一武道場	8/5	8,400円/14回	 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。			
チャレンジ体操				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
はじめてなわとび		1階スタジオ			縄の握り方、腕のまわし方~連続跳びができるように段階的に練習します。			
★幼児HIP HOP		10:00~11:00	5才·6才					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	В	11:10~12:10		各25名	3階第一武道場	8/6	7,800円/13回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。
★小学生HIP HOP②		12:30~13:30	小学生	20名	1階スタジオ	1	9,000円/15回	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。
7.3.2.III 1101 ©		12.00 10.00			.,5/// //		U,UUUI J/ 10凹	

游旦を使用して楽しく身体を動かします!

ナツスルーと	7季	义至			MI 5	₹'Œ	定用して来(フスタ体を到がしより:
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
ぴよんぴよん	火金	10:00~10:50	2才~4才			8/1 8/4	【火·水】	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	火木金	11:00~11:50	1才~3才	各15名	1階 キッズルーム	8/1 8/3 8/4	10,200円/17回 【木】 9,600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冒険します。
たんけん	水	17:00~17:50	3才~未就学児			8/2	【金】	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		8/3	9,000円/15回	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	不	17:00~17:50	3才~未就学児	15名		0/3		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	初回日	受講料(税込)/回数	内容
re もいっせっとう	₩1 ⊥	12:30~13:20	知的障がい、身体障がい問わず	1047	1階	0 /5	2 200m/Am	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続していける展開を行い、教室に参加することにより
障がい者水泳	おエ	12.30~13.20	小学生~大人の方 ※介助者の入水も可	102	大・小プール	0/5	3,200円/4回	からで通じて同様で可能性で呼ばら自信ですが、心臓がらていずる展開で打りて教堂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。

教室開催力レンダー

※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・ホーハページ・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

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

子どもフロア教室 ※最終日は撮影会となります。※

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

キッズルーム教室 ※最終日は撮影会となります。

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

特別水泳教室(障がい者水泳教室)

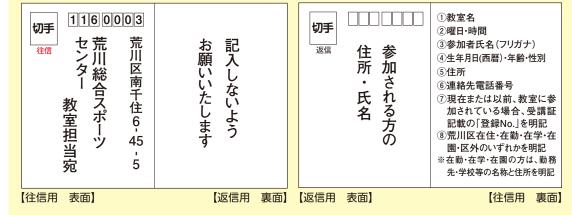
8 [日	月	火	水	木	金	土	9	日	月	火	水	木	金	土	10	日	月	火	水	木	金	土	11	日	月	火	水	木	金	土
8 月			1	2	3	4	5	月						1	2	月	1	2	3	4	5	6	7	月				1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25	26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

2023年度 第2期(8月~11月) 定期制教室 受講生募集のお知らせ

【開講期間】令和5年8月1日(火)~令和5年11月30日(木)

5/22(月)~6/12(月) ·WEB19:30まで ·往復はがき必着

【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。



※「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応募してください。※親子教室を応募する際、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。※開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただく場合がございます。

◆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。●はがきとWEBによる同一教室への申込みがあった場合。

%定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先)%はがき応募の方については、6月20日(火)以降に返信はが きにて結果お知らせします。※当選後のキャンセルはできません。

■由込スケジュール

■中込入ソンユール		
1次申込 NEB·はがき申込)	応募締切日	【WEB】6月12日(月)19:30まで。定員を超えた場合は抽選。 【はがき】6月12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】※当落結果のメール通知はありません。 6月19日(月)12:00 ホームページにて結果発表。 【はがき】6月20日(火)以降 返信はがきにて通知。
	入金期間	6月20日(火)~7月10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。
2 (電話申込)	定期制教室	申 込 日:7月14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~7月23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。

※交通系ICでお支払いができるようになりました。※空き状況は、1次申込終了後の 7月13日(木)(予定)と2次申込終了後の7月16日(日)(予定)にホームページでお知 らせいたします。※7月17日(月)以降、定員に達していない教室は総合受付にて直接 お申込みをお願いいたします。(電話申込不可)

個人情報について

指定管理者「TM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個人情報を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、お預かりした範囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重 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にします。④個人情報を法令等による正当な理由のがない 限り第三者に開示・提供はいたしません。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データを開示・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 び個人情報についてのお問い合わせは【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:年始(1月1日~3日)及び施設点検日(不定期)