

GW 1 回制教室・イベント開催！

荒川総合スポーツセンター

5/3

(土)

プール

①親子ベビースイミング

時 間：9：30～10：20
場 所：小プール
料 金：1,050円
定 員：15組
対 象：0歳6ヶ月～2才6ヶ月のお子さんと保護者
内 容：親子でコミュニケーションを取りつつ、水遊びを楽しむことができる「ベビースイミング」♪ プールに入りながらおもちゃを使って遊んだり、歌を歌って揺れてみたりなど、赤ちゃんがプールの中でも飽きないよう楽しい工夫が盛り込まれた内容となっています。
持ち物：水着（お子さんと保護者）
水泳キャップ（お子さんと保護者）
タオル（お子さんと保護者）・ベビーパンツ
※指定のベビーパンツを購入していただく必要があります。
(1,300円)

②アクアビクス

時 間：10：30～11：20
場 所：大プール
料 金：1,050円
定 員：20名
対 象：15才以上の男女
内 容：水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節への負担が少ないため、安心して運動ができます。初心者の方でも気軽に参加できます！
持ち物：水着・水泳キャップ・タオル

③フィンスイム

時 間：11：30～12：20
場 所：大プール
料 金：1,050円
定 員：10名
対 象：15才以上の男女
内 容：普段あまり使用できないフィンを使って様々な泳ぎを経験していきます。フィンを使用することがない方でも立ち方や使い方等、基本から学べる教室となっています。
持ち物：水着・水泳キャップ・タオル・ゴーグル

スタジオプログラム

※動きやすい服装・水筒・タオル・室内シューズをご持参ください。

①シニア体操 in リズム体操

時 間：9：30～10：30
場 所：1階スタジオ
料 金：500円
定 員：15名
対 象：60才以上の男女
内 容：音楽に合わせて、身体を動かします。簡単な動きで運動不足を解消しましょう！

②ZUMBA

時 間：10：00～11：00
場 所：4階大会議室
料 金：750円
定 員：20名
対 象：15才以上の男女
内 容：「お祭り騒ぎ」という意味をもつZUMBA。「運動不足を解消したい」「ダイエットしたい」など、さまざまな目的を楽しみながら達成できるプログラムです。

③Enjoyファイトミット

時 間：11：00～12：15
場 所：1階スタジオ
料 金：750円
定 員：8組
対 象：小学4年生以上のお子さまとその保護者
内 容：キックボクシングのミット打ちをベースに、親子でトレーニングを楽しみましょう♪ゴールデンウィークの思い出作りにいかがでしょうか！

④キックフィットネス

時 間：12：30～13：30
場 所：1階スタジオ
料 金：750円
定 員：15名
対 象：15才以上の男女
内 容：現役格闘家がキックボクシングをベースに、どなたでも出来る様にアレンジしたトレーニングです。痩せたいならコレです!!

5/5

(月)



定期制教室 幼児バレエ・小学生バレエを担当しているすがわら先生にレッスンをさせていただきます！大人の方もぜひ！沢山のご参加お待ちしております♪

⑤こどもバレエ

時 間：14：00～15：00
場 所：1階スタジオ
料 金：無料
定 員：15名
対 象：小学生
内 容：美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ることができます。

⑥大人バレエ

時 間：15：15～16：15
場 所：1階スタジオ
料 金：無料
定 員：15名
対 象：15才以上の男女
内 容：大人になっても憧れるバレエ。初挑戦の方もぜひご参加ください♪

5/5

(月)

キッズルーム

※25分交代制で開放いたします

開 放 時 間	
①	10：00～10：25
②	10：35～11：00
③	11：10～11：35
④	11：45～12：10
⑤	12：20～12：45

通常のキッズルーム開放の時間では乳児の方は乳児スペースでのご利用となりますが、下記開放時間にお越しただければ、なんと！幼児スペースをご利用することができます。さらに今回は無料でご利用いただけます！！ぜひ、この機会に遊びに来てください♪
※令和4年（西暦2022年）4月2日以降生まれの方
※保護者同伴となります。（保護者1名に対し、子ども2名まで）
【対象者】0歳～3歳まで（年少を除く）
【定 員】各回10名
【参加費】無 料／1回（25分）
【参加方法】直接キッズルームへお越しください。
各開放時間の30分前から受付開始いたします。（先着順）

5/6

(火)

苦手克服！Let's challenge!

※動きやすい服装・水筒・タオルをご持参ください。

①逆上がりチャレンジ（幼児）

時 間：10：00～10：50
場 所：1階スタジオ
料 金：700円
対 象：4歳～未就学児
定 員：8名

②逆上がりチャレンジ（小学生）

時 間：11：00～11：50
場 所：1階スタジオ
料 金：700円
対 象：小学生
定 員：8名

③跳び箱チャレンジ（幼児）

時 間：12：00～12：50
場 所：1階スタジオ
料 金：700円
対 象：4歳～未就学児
定 員：10名
※開脚とびをメインで行います。

④跳び箱チャレンジ（小学生）

時 間：13：00～13：50
場 所：1階スタジオ
料 金：700円
対 象：小学生
定 員：10名
※開脚とびをメインで行います。

5/6（火）1階ホール

※どなたでもご参加できます

爪のお悩み相談会&爪プロテクター無料体験

意外と知らない爪のこと！
1人1人の生活や競技に合わせてアドバイスいたします。爪について知っているのと知らないのではこんなに違いがあるなんて！目からウロコ！間違いなし！女性はもちろん男性や部活・競技を頑張っている人もぜひ、この機会に相談してみたい方がいらっしゃいます。プロ野球選手や甲子園出場校の選手も使っている爪を守る「プロテクター」の無料体験も実施しています。



スポーツ爪護
アドバイザー

時 間：10：00～12：00
13：30～15：30
1人15分ほど（対面）
対 象：どなたでも
場 所：荒川総合スポーツセンター
内 容：爪のトラブル（割れる・巻き爪等）
日常生活における爪のお悩み
爪の正しい切り方
爪のことなら何でも
ハンドケア・フットケアなど
参加費：無料

eスポーツ

無料体験会

10：00～12：00

13：30～15：30

Switchスポーツなど

大きなスクリーンで
eスポーツを楽しもう！
迫力満点間違いなし！
みんなで盛り上がろう♪



【1回制教室申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付へチケットをお持ちください。
※教室30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。
※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。
※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当HP・Xでお知らせいたします。

荒川総合スポーツセンター
☎ 03-3802-3901
Mail : info@arakawa-sposen.com/
荒川スポーツマネジメント共同事業体



荒川総合スポーツセンター 指定管理者

荒川スポセンからのお知らせ



- ① 4月29日（火・祝）は「川の手荒川まつり」の為、駐車場の利用はできません。
※19：00以降、一部使用可能
- ② 全館休館のお知らせ（設備点検・館内清掃の為）
5月19日（月）～5月23日（金）、全館休館となります。
※屋外・屋内施設の各種手続きは8：00～21：30まで行っております。
- ③ 定期休館日のお知らせ
令和7年6月より、毎月第2水曜日は休館日となります。
※屋外・屋内施設の各種手続きは8：00～21：30まで行っております。
※5月14日（水）は通常営業となります。
- ④ 令和7年度 通年制教室 キャンセル待ちについて、5月26日（月）～
受付開始を予定しております。
- ⑤ 令和7年度 定期制教室【第2期】の募集も、間もなく始まります！
館内掲示・HP・X・アプリをチェック！！

