

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ください。
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※荒川総合スポーツセンターでは、子育て支援の一環として、館内に託児室を設けております。一部1回制教室は託児付き教室となり、お子さまを無料で預かりいたします。

【注意事項】 ●祝日・毎月第2水曜日(休館日)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にて早急にお知らせいたします。

フロア教室 事前申込不要の教室です。 ○対象：15才以上(中学生を除く)※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	館内クラス
楽軽(ラクカル)体操	2階大体育室	月	9:00~10:30	20名	750円	気楽に気軽にみながら楽しく運動します。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。	○
リラクسسヨガ※託児あり	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※託児あり	4階大会議室	月	10:00~11:00	20名	750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。	○
はじめてピラティス	1階小体育室	月	19:00~20:00	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。	—
ボクシング	1階スタジオ	月	20:15~21:45	20名	750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		月	10:00~11:00	各20名		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	各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※託児あり	1階小体育室	火	11:15~12:15	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。	—
シェイプアップ※託児あり	1階スタジオ	火	11:15~12:15	各20名		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	4階大会議室	火	18:15~19:15	各20名	750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	火	19:30~20:30	各30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	各20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ます。(60才以上)	○
親子ベビーリトミック <small>(3才以下・2才まで)</small>	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、目で追ったりして刺激いっぱい。親子でご参加いただけます。	—
幼児リトミック <small>(3才~5歳児)</small>		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	4階大会議室	木	11:15~12:15	17名	750円	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頂けます。	○
ボクシング	1階スタジオ	木	20:15~21:45	20名	750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)	○
シニア向けリズム体操		木	10:00~11:00	15名		500円	音楽に合わせた軽い有酸素運動と、簡単なトレーニングを行います。難しい動きはありませんので、どなたでもご参加いただけます。楽しく動いて、運動不足を解消しましょう!(60才以上)
バランスボールトレーニング	1階小体育室	木	11:15~12:15	10名	750円	体幹・インナーマッスルに効果的なバランスボールトレーニング!アウトターとインナー両方を鍛えることで効率的な全身のシェイプアップが期待できます!!	○
NEW ZUMBA NIGHT	1階小体育室	木	19:00~20:00	40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。	○
NEW ENJOY!!スポーツ	2階大体育室	木	19:00~20:00	20名	500円	卓球やパドミントンなど様々なスポーツを行います。普段あまり運動する機会がない方、運動が苦手な方、一人だとなかなか出来ないスポーツが老若男女問わず気軽に楽しめます。	○
シニア体操inストレッチ	1階スタジオ	木	9:00~10:30	30名		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	各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※託児あり	1階小体育室	金	11:10~12:00	各20名		フロアレッスン・バレエストレッチ・バレレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	—
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	土	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)		○	
モーニングストレッチ	日	8:30~9:30	10名	750円	運動量はストレッチ以上トレーニング未満。全身ほどよく伸ばしてほぐし、終わった後はすっきりして心地よい疲労感があります。	—	
Battle Rope(バトルロープ)	1階スタジオ	日	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。	○
シアタージャズダンス入門 <small>(小学生の参加可(必ず保護者の方を伴って))</small>	1階スタジオ	日	16:00~17:00	15名	850円	初心者、 blanks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て楽しく踊ります。	○
シアタージャズダンス	日	17:10~18:40	各20名	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	日	16:00~17:00	各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 遊具を使用して楽しく身体を動かします! 動画を撮影して指導する場合がございます。

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	10:00~10:50	各15名	700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、平衡感覚や瞬発力を養います。
		水	11:00~11:50			
		金	11:00~11:50			
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	各10組	700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。
		金	10:00~10:50			
ぼうけん	1才~3才	火	12:00~12:50	各15名	700円	キッズルームの遊具をすべて使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
のびのび体操	2才~3才	水	10:00~10:50	8名	700円	マットや鉄棒やとび箱を取り入れながら楽しく行います。はじめて鉄棒やとび箱に触る方におすすめです。キッズルームの遊具をすべて使った教室です。サーキット形式に行い、知的・体力など総合的に養います。様々なパターンで飽きずに楽しめます。逆上がり習得するクラスです。やっぱりできると嬉しい逆上がり!出来た時の達成感を感じてほしいです! 📹
たんけん	3才~未就学児	月	17:00~17:50	15名		
逆上がり教室	5才~小学生	火	17:00~17:50	10名		
Jr.体操	小学生	金	17:00~17:50	各15名	700円	キッズルームの遊具や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	13:00~13:50			

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)

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 <small>※託児あり(金曜日のみ)</small>	1階プール	月	11:30~12:20	40名	1,050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、安心して運動ができます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。
NEW アクアトレーニング		金	11:30~12:20	各20名		
やさしい水泳教室		木	19:30~20:20	10名		
親子ベビースイミング		木	11:30~12:20	10名		
Enjoyスイム		金	9:30~10:20	10組		
		月	12:30~13:20	各20名		
アクアシェイプ		土	10:30~11:20	各20名		
フィンスイム		土	11:30~12:20	各20名		
		水	20:30~21:20	10名		

荒川総合スポーツセンター

2026年5月発行

その他の申込方法

スマートフォンから

右に掲載されている教室二次元コードを読み取り、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。

パソコンから 荒川スポセン

荒川総合スポーツセンターのホームページに記載される教室情報欄「令和8年度 第2期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。

大人フロア教室

子どもフロア教室

キッズルーム教室

特別教室

電話番号や住所、メールアドレスなどの入力が必要ありません。申込みたい教室をポチっとするだけで!

お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(申し込み受付番号)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。
- ・当選結果についてのメール通知はございません。※ご自身で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8年度第2期定期制教室当選結果及び手続方法、手順のお知らせ)及びれんらくアプリの掲示板を必ずご確認ください。
*当選した教室については、入金期間内に手続きをお願いいたします。
*同一教室へのお申込はご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

2026年度 第2期 (8月~11月) 定期制教室 参加者募集のお知らせ

開講期間 **令和8年8月1日(土)~令和8年11月30日(月)**

募集期間 **令和8年5月18日(月)~令和8年6月7日(日) 8:30~19:30**

申込スケジュール

募集締切日	6月7日(日) 19:30まで。 定員を超えた場合は抽選。(区内の方優先)
1次申込 (WEB)	結果発表 6月15日(月) 12:00 荒川総合スポーツセンターのホームページ及びれんらくアプリの掲示板にて当落結果を記載。
入金期間	6月16日(火)~7月6日(月) 8:30~19:30まで。 ※区内の方は入金時に、参加者本人の区内在住・在勤・在学・在園のわかるものをお持ちください。
2次申込 (WEB)	申込日 7月11日(土) 8:30~19:30 申込方法 れんらくアプリまたはチラシの二次元コード、荒川総合スポーツセンターのホームページから申込み 入金期間 7月14日(火)~7月20日(月) 8:30~19:30まで。
随時申込 (窓口)	申込(入金)期間 7月22日(水) 8:00~(先着順)

※空き状況は、1次申込終了後の7月10日(金)(予定)と2次申込終了後の7月21日(火)(予定)にホームページ、れんらくアプリの掲示板にてお知らせいたします。
※7月22日(水)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。(WEB・電話申込不可)
※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先)
※開催月に対象年齢に達している方は申込可能です。
※当選後のキャンセルがないようにお願いいたします。
※1次申込当選者のキャンセル扱いとなった枠については2次申込(WEB)からお申込み可能です。
※参加者本人の氏名でお申し込みください。
※親子教室については、「アンケート項目」にて保護者の氏名を入力の上、お申し込みください。
※開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただきます。

【個人情報について】
指定管理者「荒川スポーツマネジメント共同事業体」は、ご利用者様からお預かりした個人情報について、第三者に開示・提供はいたしません。⑤お客様は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、以下のとおりお客様ご自身に関する保有個人情報・個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。⑥個人情報保護方針及び個人情報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)及び毎月第2水曜日

各曜日・各教室により回数が異なります。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。

第2期
(8月～11月)

定期制教室

運動レベル	
★	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

【定期制】大人フロア教室 ※中学生を除く

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	13:00~14:15	15才以上の女性	40名	1階小体育室	8/3	10,500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	4階大会議室	8/5	14,400円/12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	8/6	12,000円/16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。	★★

【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	8/3	9,800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		16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			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。	
キッズストリートダンス		16:30~17:30	小学生	35名	3階第一武道場			数あるジャンルから、HIP HOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいく教室です。	
ジュニアバスケ/低学年		16:00~17:00	小学1~3年生	各25名	1階小体育室			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	1階小体育室		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・想像力を養います。				
ケイキフラダンス	月	17:00~18:00	年中~小学生	各25名	1階スタジオ	8/3	9,800円/14回	保護者同伴で教室に参加します。ポール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	★
親子よちよち体操	月	10:00~11:00	1才~4才と親	25組	1階小体育室	8/3	9,800円/14回	保護者同伴で教室に参加します。ポール、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	月	15:40~16:40	4才~未就学児	各40名	2階大体育室	8/3	9,800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	月	16:50~17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室	8/3	9,800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	火	15:40~16:40	4才~未就学児	各25名	3階第一武道場	8/4	9,800円/14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					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					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					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	水	15:00~16:00	4才~未就学児	各24名	2階大体育室	8/5	7,700円/11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	4才~未就学児					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①		17:20~18:20	小・中学生					年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児バレエ		15:50~16:50	4才~未就学児					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。	
小学生バレエ	月	17:00~18:00	小学生	各25名	1階スタジオ	8/5	8,400円/12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	月	15:20~16:20	4才~未就学児	24名	2階大体育室	8/5	7,700円/11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②	月	16:30~17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室	8/5	10,500円/15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③	月	17:40~18:40	小・中学生	各30名	2階大体育室	8/5	10,500円/15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。	★★
こころからだの幼児体操	木	15:30~16:30	4才~未就学児	15名	1階スタジオ	8/6	11,200円/16回	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。	★★
こころからだの小学生体操		16:40~17:40	小学1~3年生	10名	1階スタジオ			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。	
幼児リズムダンス		15:20~16:20	4才~未就学児	各25名	1階小体育室			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。	
幼児チアダンス		16:30~17:30	4才~未就学児	各25名	1階小体育室			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。	
小学生チアダンス	月	17:40~18:40	小学生	各25名	1階小体育室	8/6	9,800円/14回	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	月	16:00~17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室	8/6	11,200円/16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。	★★
ジュニア新体操②	月	17:10~18:40	小学3~6年生女子	各24名	1階小体育室	8/6	11,200円/16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)	金	15:40~16:40	4才~未就学児	20名	2階大体育室	8/7	11,200円/16回	バス・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)		16:50~17:50	小学生	24名	2階大体育室			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		18:00~19:00	小学生	14名	3階第一武道場			姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	
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			8/1	
はじめて体操②	13:00~14:00	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	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	15:20~16:20	小学生	マット・跳び箱・鉄棒などを練習します。苦手克服に最適なプログラムです。						
幼児なわとび	月	14:10~15:10	4才~未就学児	10名	1階スタジオ	8/2	11,900円/17回	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。	★★
小学生なわとび	16:40~17:40	小学生	15名	3階第一武道場	なわとびの基本を学びながら大技にチャレンジし、レベルアップできるように挑戦していきます。				
幼児HIP HOP	10:00~11:00	5才~未就学児	25名	3階第一武道場	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。				
NEW HIP HOP/低学年	11:10~12:10	小学1~3年生	30名	3階第一武道場	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIPHOP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。				
NEW HIP HOP/高学年	12:30~13:30	小学4~6年生	15名	1階スタジオ	8/2	11,900円/17回	HIP HOPの基本ステップを高めながら様々なステップ~コンビネーションまでを踊るクラスです。	★★	



教室開催カレンダー

※開催カレンダーの黄色塗りされているところが開催日となります。

※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・れんらくアプリにて早急にお知らせいたします。※れんらくアプリを登録すると、欠席連絡ができて、スポーツセンターからのお知らせが届きます。

※毎月第2水曜日は休館日のため、休講となります。

大人フロア教室

※黄色色枠:一部場所変更教室あり

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

子どもフロア教室

※最終日は撮影会となります。

※黄色色枠:一部休講教室あり 黄色色枠:一部場所変更教室あり

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

キッズルーム教室

※最終日は撮影会となります。

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

特別教室(障がい者水泳・体操教室)

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

【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	初日	受講料(税込)/回数	内容		
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	8/4	9,800円/14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		11:00~11:50	1才~3才					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					8/5	8,400円/12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探検します。
びよんびよん	木	10:00~10:50	2才~4才					8/6	11,200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。
ぼうけん	木	11:00~11:50	1才~3才	8/6	11,200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。				
キッズ体操	木	17:00~17:50	3才~未就学児	8/6	11,200円/16回	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。				

【定期制】特別教室

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	初日	受講料(税込)/回数	内容
障がい者水泳	第1土	12:30~13:20	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	各10名	1階大・小プール	8/1	3,600円/4回	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。
障がい者体操	第1土	11:10~12:00	中学生以上	各10名	1階小体育室	8/1	3,000円/4回	体操や走ることで、用具類を使用して、運動不足解消や体力アップに向けて行います。そして、教室参加から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。

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)及び毎月第2水曜日

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
■都営荒川線「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

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)

障がい者手帳・療育手帳もしくは要の手帳・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:荒川スポーツマネジメント共同事業体(株式会社東アスレティッククラブ、株式会社東急コミュニティー)

