

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、お子さまを無料でお預かりいたします。※2才〜未就学児

【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	予約 可否	
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※託児あり	1階小体育室		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		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		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	火	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			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		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		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、代謝の良い体を作ります。	○	
シェイプファイト※託児あり	1階スタジオ		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	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	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)		—
親子ベビートリニック ※わが月～2才までの歩行前のお子様	3階第一武道場		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教室です。	—	
NEW 親子ベビートリニック ※未就学児までの歩行が出来るお子様			11:00～11:40	10組	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。	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。
初級STEPエアロ	4階大会議室		11:15～12:15	17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)		750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)
ボクシング	1階スタジオ	木	20:15～21:45	20名	500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)		—
シニア向けリズム体操			10:00～11:00	15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。	○	
バランスボールトレーニング			11:15～12:15	10名	卓球やバ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。	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)
ZUMBA NIGHT			1階小体育室	19:00～20:00	40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。
ENJOY!!スポーツ	2階大体育室	金	9:00～10:30	30名	500円	フロアレッスン・バレエストレッチ・バレレッスンをを行い、しなやかな体を作る教室です。	—	
シニア体操inストレッチ	1階スタジオ		10:00～11:00	各20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。		○
初中級エアロ			11:10～12:00	40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)	—	
スタイルUPバレエ※託児あり			19:00～20:00	20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どよく鍛えます。終わった後はすっきりして心地よい疲労感があります。		○
夜ヨガ		1階小体育室	土	20:15～21:45	20名	750円	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きます。全身に筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。	
ボクシング	1階スタジオ	8:30～9:30		10名	10:00～11:00	5名	初心者、ブランク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。	○
モーニングストレッチ		16:00～17:00		15名	850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。	—	
Battle Rope(バトルロープ)		1階スタジオ		17:10～18:40	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。
シアタージャズダンス入門 ※親子での参加可(お子様は小学生以上)			16:00～17:00	各20名	750円			
シアタージャズダンス								
脂肪燃焼エアロ		日	16:00～17:00					

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
びよんびよん	2才〜4才	月 水 金	10:00~10:50 11:00~11:50 11:00~11:50	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。
親子DEキッズルーム	6ヶ月〜2才	月 金	11:00~11:50 10:00~10:50	各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。
ぼうけん	1才〜3才	月 火 金	11:00~11:50 12:00~12:50 10:00~10:50	各15名		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		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。
たんけん	3才〜未就学児	月	17:00~17:50	15名		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。
逆上がり教室	5才〜小学生	火	17:00~17:50	10名		逆上がりを習得するクラスです。やっば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! 📹
Jr.体操	小学生	金	17:00~17:50	各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。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	13:00~13:50	各15名		

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
アクアビクス ※託児あり(金曜日のみ)	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。
アクアトレーニング		金	11:30~12:20	各20名		※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。
やさしい水泳教室		木	19:30~20:20	10名		水慣れ〜基本姿勢の習得です。「水が怖い」「潜れない」「泳げない」「初めて水泳を習う」そんな方にオススメです。
親子ベビースイミング		木	11:30~12:20	10名		親子でスキップを回り、水に慣れるクラスです。※0歳6ヶ月〜2歳6ヶ月のお子さんと保護者
Enjoyスイム		金	9:30~10:20	10組		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		月	12:30~13:20	各20名		
フィンスイム		土	10:30~11:20	各20名		水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてくよばり全身運動。ヌードルやビート板も楽しく使用します!
		水	11:30~12:20	10名		フィンを使って様々な泳ぎを経験していきます。フィンを使用した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。

荒川総合スポーツセンター

2026年9月発行

2026年
12月
スタート!!

2026年度
第3期 定期制教室

参加者募集

2027年 3月28日(日)に
発表会を予定しております。

(ダンス系・空手など)

- 発表会の参加は任意です。※第3期受講者対象
 - 参加費1,200円
 - 衣装代(〜3,000円程度)※教室により異なる
 - 特別練習 ※実施の有無、費用は教室により異なる
- 詳細は決まり次第、お知らせいたします。



れんらくアプリを登録されている方は、
アプリからの申込みがとってもスムーズです!

れんらく

れんらくアプリを登録されている方

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

その他の申込方法



スマートフォンから



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



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3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。



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3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3期
(12月〜3月)

定期制教室 参加者募集のお知らせ

開講期間

令和8年 12月1日(火)〜令和9年3月27日(土)

募集期間

令和8年 10月5日(月)〜
令和8年 10月22日(木)
8:30~19:30

申込スケジュール

1次申込 (WEB)	募集締切日	10月22日(木) 19:30まで。 定員を超えた場合は抽選。(区内の方優先)
	結果発表	10月29日(木) 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	10月30日(金)〜11月15日(日) 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	11月18日(水) 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	11月20日(金)〜11月25日(水) 8:30~19:30まで。
随時申込 (窓口)	申込(入金) 期間	11月24日(火) 8:00~(先着順)

- ※空き状況は、1次申込終了後の11月17日(火)(予定)と2次申込終了後の11月23日(月)(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。
- ※11月24日(火)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3期
(12月～3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	12/7	9,750円/13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	12/2	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	12/3	11,250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。	★★

【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	12/7	9,100円/13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					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3～6年生	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。	
ジュニアバスケット/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生		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。	
ジュニアバスケット/高学年	火	17:10～18:10	小学4～6年生	各25名	1階小体育室	12/1	10,500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。	★
ケイキフラダンス		17:00～18:00	年中～小学生		1階スタジオ			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。	
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			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。	
幼児体操		15:40～16:40	4才～未就学児	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。	
小学生体操	水	16:50～17:50	小・中学生			12/2	8,400円/12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。	★
幼児空手		15:40～16:40	4才～未就学児		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。	
小学生空手		16:50～17:50	小学生	各25名	1階小体育室			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JAZZダンス		16:00～17:00	4才～未就学児		1階スタジオ			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。	
小学生JAZZダンス	木	17:10～18:10	小学生	30名	1階小体育室	12/3	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。	★
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			年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児トランポリンB		16:10～17:10						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。	
小学生トランポリン①		17:20～18:20	小・中学生	30名	1階スタジオ			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。	
幼児バレエ	土	15:50～16:50	4才～未就学児	各25名	1階スタジオ	12/5	9,800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。	★
小学生バレエ		17:00～18:00	小学生	各25名	2階大体育室			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。	
幼児トランポリンC		15:20～16:20	4才～未就学児	24名	1階小体育室			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。	
小学生トランポリン②		16:30～17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室			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。	
小学生トランポリン③	日	17:40～18:40	小学生	14名	3階第一武道場	12/6	7,700円/11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。	★
こころとからだの幼児体操		15:30～16:30	4才～未就学児	15名	1階スタジオ			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。	
こころとからだの小学生体操		16:40～17:40	小学1～3年生	10名	1階小体育室			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。	
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			チームスポーツで大事な協調性も養います。	
幼児チアダンス	月	16:30～17:30	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	12/7	10,500円/15回	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。	★
小学生チアダンス		17:40～18:40	小学生	14名	3階第一武道場			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。	
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			マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。	
ジュニア新体操②		17:10～18:40	小学3～6年生女子	20名	2階大体育室			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。	
室内サッカー(幼)	火	15:40～16:40	4才～未就学児	20名	2階大体育室	12/8	11,200円/16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。	★
室内サッカー(小)		16:50～17:50	小学生	24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。	
小学生カンフー		18:00～19:00	小学生	14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。	
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			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。	
はじめて体操②	水	13:00～14:00	5才・6才	各20名	3階第一武道場	12/9	9,100円/13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。	★
逆上がり特訓		14:10～15:10	5才～小学生						
チャレンジ体操		15:20～16:20	小学生						
幼児なわとび		14:10～15:10	4才～未就学児	10名	1階スタジオ				
小学生なわとび	木	16:40～17:40	小学生	15名	3階第一武道場	12/10	10,500円/15回		★
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/低学年		11:10～12:10	小学1～3年生	30名	1階小体育室				
HIP HOP/高学年		12:30～13:30	小学4～6年生	15名	1階スタジオ				

【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	12/1	10,500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		11:00～11:50	1才～3才			12/2		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			12/2	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			12/3	10,500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		11:00～11:50	1才～3才			12/3		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		17:00～17:50	3才～未就学児			12/3		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。

【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	12/5	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		11:10～12:00	中学生以上		1階小体育室	12/5	3,000円/4回	体操や走ること、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。

教室開催カレンダー

※開催カレンダーの黄色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、欠席連絡ができた、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

※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

2026
12月

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

2027
1月

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

2027
2月

日	月	火	水	木	金	土
7	8	1	2	3	4	5
14	15	16	17	18	19	6
21	22	23	24	25	26	7
28						

2027
3月

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

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

2026
12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		

2027
1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						

2027
2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						

2027
3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			

キッズルーム教室

※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

2026
12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		

2027
1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						

2027
2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						

2027
3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			

特別教室(障がい者水泳・体操教室)

※黄色色枠:一部場所変更教室あり

2026
12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		

2027
1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						

2027
2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						

2027
3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			

荒川総合SC「