

# 令和3年度スポーツ教室のお知らせ

## 荒川総合スポーツセンターの教室

**通年制 期間 4月～令和4年3月**

●子ども水泳教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用(月額)
親子水泳	水	午前9時30分～10時20分	2歳6か月以上の未就学児と保護者	20組	3800円
乳児水泳	火・木	午前10時30分～11時20分	2歳6か月以上の未就学児	各12人	3200円
乳幼児水泳	水・金	午前10時30分～11時20分		各30人	
キッズ水泳A	月・火・水・木・金	午後2時30分～3時20分	3歳以上の未就学児	各40人	
キッズ水泳B	土	午後2時30分～3時20分		20人	
ジュニア水泳A	月・火・水・木・金	午後3時30分～4時20分	小・中学生	各40人	5000円
ジュニア水泳B	土	午後3時30分～4時20分		各30人	
ジュニア水泳C	月・火・水・木・金	午後4時30分～5時20分		各45人	
選手B	月・火・水・木・金	午後4時30分～5時20分		各60人	
選手A	月～金	午後5時30分～6時20分	小学生～高校生	15人	6000円
		午後6時20分～7時30分		20人	

※親子水泳・乳児水泳・乳幼児水泳・キッズ水泳は、おむつの取れたお父さんが対象

●大人水泳教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用(月額)	
一般初級A	水・金	午前9時30分～10時20分	15歳以上の方(中学生は不可)	各15人	3800円	
一般中級A		午前10時30分～11時20分		各20人		
一般上級A		午前10時30分～11時20分		各20人		
一般初級B	火	午後1時30分～2時20分	15歳以上の方(中学生は不可)	各15人		
一般中級B		午後1時30分～2時20分		各15人		
一般上級B		午後1時30分～2時20分		各15人		
レディース初級A	月・火・水・金	午後7時30分～8時20分	15歳以上の女性(中学生は不可)	各15人	3800円	
レディース中級A		午後7時30分～8時20分		各15人		
レディース上級A		午後7時30分～8時20分		各15人		
レディース初級B	月・火・木	午前9時30分～10時20分	15歳以上の女性(中学生は不可)	各15人		2600円
レディース中級B		午前10時30分～11時20分		20人		
レディース上級B		午前10時30分～11時20分		20人		
マスターズ	月・水	午後8時30分～9時20分	15歳以上の4泳法泳げる方(中学生は不可)	各20人	2600円	
健康水中ウォーキング		午後8時30分～9時20分		各20人		
		午後8時30分～9時20分		各20人		

●大人フロア教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用(月額)	
楽スポ&アクア	月	午前10時30分～午後0時20分	15歳以上の方(中学生は不可)	30人	3800円	
卓球(初級)		午前10時～11時30分		25人		
ジャズダンス		午後7時～8時30分		各40人		
フラダンス中・上級	火	午前9時30分～10時30分	15歳以上の女性(中学生は不可)	各30人	2800円	
バドミントン(レディース)		午前10時～正午		25人		
楽々健康体操		午前10時30分～11時30分		30人		
ヨガ	水	午後6時～7時15分	15歳以上の方(中学生は不可)	25人		2600円
バドミントン(一般)		午後7時～9時		25人		
卓球(中上級)		午後7時～8時30分		25人		
パレーボール	木	午前10時～11時30分	15歳以上の女性(中学生は不可)	20人	2400円	
ヨガ		午後2時～3時		20人		
弓道		午後7時～8時30分		20人		
ヨガ(託児付き)	土	午前10時～11時	15歳以上の方(中学生は不可)	20人		2400円
ピラティス		午後5時～6時		20人		
		午後5時～6時		20人		

●キッズルーム教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用(月額)
びよんびよん	土・日	午前10時～10時50分	3歳以上の未就学児	各15人	2400円
しゅつぽつぽ		午前11時～11時50分			
たんけん		午後5時～5時50分			

締切り

2月15日(月)必着

申込み

往復はがきで、希望する教室名・住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・性別・参加希望曜日・参加希望時間・区内在住・区内在住・区内在学・区内在園もしくは区外在住(水泳教室を希望する方は現在の泳力もしくは参加中の教室の最新級・親子・託児付き教室を希望する方はお子さんの氏名・生年月日・年齢・性別も記入)を、下記の各申込先へ ※往復はがき1枚につき1教室の申し込み(子ども水泳教室は1人1教室)  
 ▶荒川総合スポーツセンター……〒116-0003荒川区南千住6-45-5  
 ▶あらかわ遊園スポーツハウス……〒116-0011荒川区西尾久8-3-1

- 定員を超えた場合は、抽選を行います(区内在住・在勤・在学・在園の方が優先)
- 定員に満たない教室の申込み方法は、3月10日(水)以降に荒川区ホームページをご覧ください
- 開催人数が5人に満たない場合、休講する場合があります

各教室の初回日に対象年齢に達していれば申し込みます。

**問合せ** 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

**定期制 期間 4月～7月**

●子どもフロア教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用
幼児体操	月	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児	各40人	8400円(全14回)
小学生体操		午後4時50分～5時50分	小・中学生		
キッズファンク①		午後4時～5時	小学1～3年生		
キッズファンク②		午後5時10分～6時40分	小学4年生～中学生		
幼児フラダンス	火	午後3時50分～4時50分	4歳以上の未就学児	各25人	9000円(全15回)
小学生フラダンス		午後5時～6時	小学生		
親子よちよち体操		午前10時～11時	1～4歳と保護者		
幼児体操		午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児		
小学生体操	水	午後4時50分～5時50分	小・中学生	30人	7800円(全13回)
幼児空手		午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児		
小学生空手		午後4時50分～5時50分	小学生		
幼児トランポリンA		午後2時30分～3時30分	4歳以上の未就学児		
幼児トランポリンB	木	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児	各24人	9000円(全15回)
小学生トランポリン		午後4時50分～5時50分	小・中学生		
バレエ①		午後3時50分～4時50分	4・5歳		
バレエ②		午後5時～6時	6歳～小学生		
幼児トランポリンC	金	午後2時30分～3時30分	4歳以上の未就学児	30人	7800円(全13回)
幼児トランポリンD		午後3時40分～4時40分	小・中学生		
小学生トランポリン		午後4時50分～5時50分	小・中学生		
キッズダンス		午後3時20分～4時20分	4歳以上の未就学児		
幼児チアダンス	土	午後4時30分～5時30分	小学生	各25人	9000円(全15回)
小学生チアダンス		午後5時40分～6時40分	小学生		
ジュニア新体操①		午後4時～5時	小学1・2年生(女子)		
ジュニア新体操②		午後5時10分～6時40分	小学3～6年生(女子)		
室内サッカー(幼)	日	午後3時40分～4時40分	4歳以上の未就学児	各20人	8400円(全14回)
室内サッカー(小)		午後4時50分～5時50分	小学生		
幼児カンフー		午後4時20分～5時20分	5・6歳		
小学生カンフー		午後5時30分～6時30分	小学生		
はじめて体操①	土	午前11時～正午	3・4歳	各20人	1万2000円(全17回)
はじめて体操②		午後1時～2時	5・6歳		
逆上がり特訓		午後2時10分～3時10分	5歳～小学生		
チャレンジ体操		午後3時20分～4時20分	小学生		
はじめてなわとび	日	午後4時30分～5時30分	4歳以上の未就学児	10人	9600円(全16回)
幼児HIP HOP		午前10時～11時	5歳以上の未就学児		
小学生HIP HOP		午前11時10分～午後0時10分	小学生		

●キッズルーム教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用
びよんびよん	火・金	午前10時～10時50分	2～4歳	各15人	【火・水】各9000円(全15回) 【木・金】各9600円(全16回)
ぼうげん	火・木・金	午前11時～11時50分	1～3歳		
たんけん	水	午後5時～5時50分	3歳以上の未就学児		
キッズ体操	木	午後10時～10時50分	6か月～2歳と保護者	8組(16人)	
親子DEキッズルーム		午後10時～10時50分			

●大人スポーツ教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用
初・中級フラダンス	月	午後1時～2時	15歳以上の女性(中学生は不可)	40人	9100円(全14回)
ダイエットプログラム	水	午前10時～11時	15歳以上の方(中学生は不可)	12人	1万6500円(全15回)
パレーボール上達レッスン	木	午前10時～11時30分	15歳以上の女性(中学生は不可)	36人	9100円(全14回)

●特別水泳教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	費用
障がい者水泳	第1土	午後0時30分～1時20分	小学生以上の方 ※介助者の入水も可	10人	3200円(全4回)

# あらかわ遊園スポーツハウス 通年制教室

中学生以下

水泳教室 ※全38回(月)は全34回)

費用 3040円(月額)  
 ※月)は2730円 ※幼児Aは、おむつの取れたお父さんが対象

教室名	曜日	時間	対象	定員
幼児A	月・火・水・木	午後2時～3時	2～4歳	各20人
幼児B	月・火・水・木・金	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	各45人
	土	午後1時～2時		各35人
学童A	月・火・水・木・金	午後2時～3時	小学1～3年生	各55人
	金	午後4時～5時		各50人
学童B	月・火・水・木	午後5時～6時	小学3年生～中学生	各50人
学童C	土	午後3時～4時	小・中学生	各40人
		午後4時～5時		

スポーツ教室 ※全46回(月)は全41回)

費用 2100円(月額)  
 ※月)は1880円 ※キッズダンスAの年齢は、4月1日時点

教室名	曜日	時間	対象	定員
チャイルドエクササイズA	火	午後3時15分～4時30分	3・4歳	各24人
チャイルドエクササイズB	木	午後3時15分～4時30分	4歳以上の未就学児	各24人
キッズエクササイズ	火	午後4時45分～6時	小学生	各30人
	木			
キッズダンスA	月・金	午後3時15分～4時30分	4歳以上の未就学児	各15人
キッズダンスB初級	金	午後4時45分～6時	小学生	50人
キッズダンスB中級	月		小・中学生	30人

4月30日時点で対象年齢に達していれば申し込みます。

**期間** 4月～令和4年3月 **問合せ** あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333

一般

水泳教室 ※全38回(月)は全34回)

費用 3670円(月額) ※月)は3300円 ※親子は、おむつの取れたお父さんが対象

教室名	曜日	時間	対象	定員
親子	土	午前11時～正午	2～4歳と保護者	25組
ウォーキング&アフアサイズ	火・金	午後1時～2時	15歳以上の方(中学生は不可)	各30人
レディース(女性)	火・木	午前11時～正午	15歳以上の女性(中学生は不可)	各25人(女40人)
成人A	月	午後1時～2時	15歳以上の方(中学生は不可)	各25人
成人B				
成人C	火	午後7時30分～8時30分	15歳以上の方(中学生は不可)	各25人
ウォーキング&スイム	水	午前11時～正午	15歳以上の方(中学生は不可)	各35人
アクアサイズ	月	午後7時30分～8時30分		
マスターズ	月	午後1時～2時		
	木	午後8時～9時		

スポーツ教室 ※全46回(月)は全41回)

費用 2730円(月額) ※月)は2440円。息イキストレッチは2150円

教室名	曜日	時間	対象	定員
息イキストレッチ体操	火	午前9時30分～10時30分	15歳以上の方(中学生は不可)	30人
さわやかエクササイズ	水	午前10時45分～正午		
コンビネーションエクササイズ	木	午前10時45分～正午	15歳以上の方(中学生は不可)	各40人
太極拳Ⅰ	金	午前9時15分～10時30分		
太極拳Ⅱ	月	午前10時45分～正午	各50人	
ヨーガ初級	火	午後0時5分		
ヨーガ中級	月	午後7時～8時15分	各60人	
ヨーガ初・中級	土	午前9時15分～10時30分		