

第2期の教室の募集が始まります！

あらかわ遊園スポーツハウス 令和8年度出張スポーツ教室 定期制教室募集のご案内

第2期(令和8年9月開講・全12回)

※一部7月開講の教室あり

締切 令和8年5月31日 まで(必着)



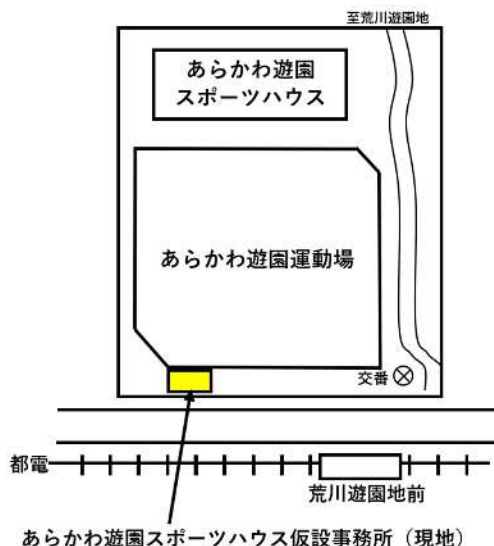
お問合せ

あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所

〒 116-0011

東京都荒川区西尾久 8-1-4


☎ 03-3800-7333



あらかわ遊園スポーツハウス 令和8年度出張スポーツ教室《第2期・募集要項》

- 令和8年度の教室について
 - ・1期12回コース、1期毎に参加者を募集する教室で、自動継続はできません。
 - ・本募集は「第2期」の募集になります。
 - ※第3期(令和8年12月～令和9年3月):令和8年10月より募集開始予定

- 申込方法 全教室が抽選申込の対象となります。下記のいずれかの方法でお申し込みください。

| | | |
|-------|---|---|
| 来 所 | 普通はがきをご持参の上、直接仮設事務所へお越しいただき、お申し込みください。 | |
| 電子申請 | 下記URLまたは二次元コードから荒川区ホームページの「スポーツ教室募集」ページをご確認ください。ページ内に掲載されたリンクより、電子申請受付画面へお進みいただき、説明内容をよくご確認の上、お申し込みください。 https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a017/sport/shisetsuriyou/kvousitsubosyu.html |  |
| 往復はがき | 下記【往復はがきの記入内容】を参考に記入の上、郵送にてお申し込みください。 | |

- 申込受付期間


| 申込方法 | 申込受付期間 |
|-------|------------------------------------|
| 来 所 | 令和8年5月18日(月) 10時 ~ 5月31日(日) 19時30分 |
| 電子申請 | 令和8年5月18日(月) 10時 ~ 5月31日(日) 23時59分 |
| 往復はがき | 令和8年5月18日(月) ~ 5月31日(日) 必着 |

【往復はがきの記入内容】

《往信用裏面》 ①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名(フリガナ) ④生年月日(西暦)・年齢・性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦荒川区在住等の確認


《往信用表面》 〒116-0011 荒川区西尾久8-1-4 スポーツハウス仮設事務所 教室一次募集担当 宛

《返信用表面》 参加される方の返信先・氏名

| | | | | |
|---|---------------|-------------|------------------|----------|
|  | 1 1 6 0 0 1 1 | 荒川区西尾久8-1-4 | スポーツハウス 仮設事務所 | 教室一次募集担当 |
|---|---------------|-------------|------------------|----------|

【往信用 表面】

【返信用 裏面】

| | | | | |
|---|-----------------|-----|----------------|---|
|  | □ □ □ □ □ □ □ □ | 氏 名 | 参加される方の返信先(住所) | ①教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名(フリガナ) ④生年月日(西暦)・年齢・性別 ⑤住 所 ⑥電話番号 ⑦荒川区在住・在勤・在学(園)・区外のいずれかを明記(在勤・在学(園)の方は勤務先、学校等の名称と住所を明記) |
|---|-----------------|-----|----------------|---|

【返信用 表面】

【往信用 裏面】

【募集抽選について】

- ・はがきで申込される場合(来所及び郵送)は、ボールペンで記入してください。(消せるボールペンは使用不可)
- ・はがき1枚につき1名様1教室のみ申込可能です。
- ・申込が定員を上回る場合は抽選となります(荒川区在住、在勤、在学(園)の方が優先となります。)
- ・来所で申込される場合は、普通はがきをお持ちの上、受付期間内に仮設事務所にてお申し込みください。

【抽選結果について】

- ・抽選後、当選に関する結果は6月5日(金)に、返信用はがきの発送を予定しております。
- ・電子申請の方は、6月7日(日)に荒川区ホームページ及び仮設事務所にて結果を公表いたします。個別通知は行いませんのでご注意ください。また、電話での当選可否の問い合わせはご遠慮いただいております。

【当選後の手続きについて】

- ・当選された方は、6月8日(月)から6月20日(土)までに入金等の手続きを仮設事務所にてお済ませください。
 ※区内在住・在勤・在学(園)の方は、それぞれの証明書類をご持参ください。
 ※仮設事務所での入金等の手続きはお1人ずつの受付となり、お待ちいただく場合がございます。予めご了承ください。
 特に入金等の手続き開始直後は混みあうことが予測されますので、時間をずらしてお越しください。
- ・当選されなかった方はキャンセル待ちとなります。キャンセル待ち番号は忘れずに保管及び記録しておいてください。

【二次募集について】

- ・定員に満たない教室の空き状況の開示は、6月22日(月)に行います。
- ・二次募集は、6月24日(水)11時から、電話受付のみによる先着順となります。
- ・お申し込み後、6月30日(火)までに仮設事務所にて、お手続きをお済ませください。

【注意事項】

- ・定員に対し、申込が大幅に少ない場合は、やむを得ず中止になる場合がございます。
- ・当選された方は期限内に仮設事務所にて、申込・入金(12回分)手続きを行ってください。完了されていない場合は当選を無効とさせていただきますのでご注意ください。
- ・二次募集以降の定員に満たない教室は、7月1日(水)から先着順で仮設事務所にて受付を行います。

◆出張スポーツ教室・第2期◆

- ・受講料は一括前納制となります。 ・対象学年・年齢は令和8年9月30日時点
- ・各会場とも更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

中学生以下

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 受講料 | 開催日 | 内容 | 会場 |
|--|----|-------------------|-----|---------------|----------------|---|---|--|
| 走る、投げる、 跳ぶ教室(9回) + 基礎体力作り(3回) | 水 | 午後2時30分 ~3時30分 | 16名 | 4歳 ~未就学児 | 3,900円 /12回 | 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2 | 頭と体を使う総合運動で、運動神経を養います。 | 【1~9回目】 あらかわ遊園運動場 【10~12回目】 あらかわ遊園 (ふれあいハウス) |
| かけっこ教室(9回) + 基礎体力作り(3回) | 水 | 午後3時45分 ~4時45分 | 16名 | 小学1年生 ~6年生 | 3,900円 /12回 | 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2 | ランニングフォームのクセを修正し、疲れにくく効率的な走りを作り替えます。 | 【1~9回目】 あらかわ遊園運動場 【10~12回目】 あらかわ遊園 (ふれあいハウス) |
| キッズダンス | 金 | 午後3時45分 ~4時45分 | 16名 | 年長 ~小学6年生 | 4,800円 /12回 | 9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 | 初心者向けのダンス入門クラスです。ジャズダンスの基礎や基本ステップを学びながら楽しく踊りましょう。 | あらかわ遊園 (ふれあいハウス) |

一 般

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 対象 | 受講料 | 開催日 | 内容 | 会場 |
|------------------|----|--------------------|-----|---|----------------|--|--|---------------------|
| やさしい ストレッチ | 月 | 午後1時30分 ~2時30分 | 20名 | 50歳以上の 男女 | 7,200円 /12回 | 7/13・27 9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・16・30 12/7 | 簡単なストレッチで固まった体を伸ばし、すっきり気分を感じましょう。 | 尾久ふれあい館 (レクホール) |
| フレイル予防 体操 | 水 | 午前9時45分 ~10時45分 | 16名 | | | 9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/2 | 筋力低下防止、脳トレ等の体操を組み合わせるフレイル(介護が必要となる状態の前段階)を予防します。 | あらかわ遊園 (ふれあいハウス) |
| リフレッシュ エクササイズ | 木 | 午後2時15分 ~3時15分 | 16名 | | | 9/3・10・17 10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 | 運動不足気味の方でも、簡単な動きで楽しく出来るエクササイズです。 | |
| ヨガ | 月 | 午前9時45分 ~10時45分 | 16名 | 7/6・13 9/7・14・28 10/5・19・26 11/2・9・16・30 | | 呼吸法と様々なポーズによって、心身ともにすっきりさせ、コンディションを整えます。 | | |
| トータル ボディメイク | 木 | 午前9時45分 ~10時45分 | 16名 | 9/3・10・17 10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3 | | エアロビクスで体を温め、ピラティスなど様々な動きを取り入れたクラスです。 | | |
| ピラティス | 金 | 午前9時45分 ~10時45分 | 16名 | 9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 | | 体幹やインナーマッスルを鍛えて、姿勢の改善や柔軟性を高めます。 | | |
| 太極拳 (初級・中級) | 金 | 午後2時15分 ~3時15分 | 16名 | 9/4・11・18 10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 | | 伸びやかでゆったりとした動きが特徴の、太極拳に興味がある方向けのクラスです。 | | |

直接来所されて「教室一次募集」の抽選をお申し込みの方へ

このページを切り取り、応募する教室名等をご記入の上、

普通郵便はがき（宛先に参加者のお名前とご住所を記入）と一緒に仮設事務所へご提出ください。

| | |
|-----------------|---|
| ①ご希望の教室名 | |
| ②曜日・時間 | |
| ③参加者氏名（フリガナ） | |
| ④生年月日（西暦）・年齢・性別 | 年 月 日生（ ）歳（男・女） |
| ⑤住 所 | 〒 - |
| ⑥電話番号 | |
| ⑦荒川区在住等の確認 | 区内在住 ・ 区内在勤 ・ 区内在学（園） ・ 区外 |
| | 区内在勤、在学（園）の方は、勤務先名又は学校名と住所をご記入ください 勤務先名・学校名 【 勤務先・学校の住所 【 |

●ご提出時に、普通郵便はがき1通をご持参ください。

参加者のお名前とご住所を宛名部分にご記入の上、ご持参及びご提出ください。

抽選結果をご持参いただいたハガキに記載して、ご返送いたします。

あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所