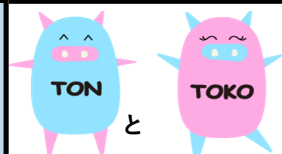




令和8年4月 プログラム



オール水元スポーツクラブの
ゆるキャラ

No.155

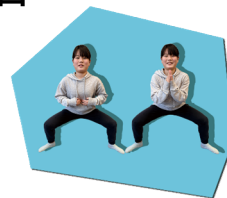
4月から参加型の新しいプログラムを木曜日午後の時間帯に企画しました。
(会場=金町駅南口 カナマチぷらっと視聴覚室)

* **社交ダンス教室** 対象=一般男女
 日程 4月9日・16日・23日 5月14日・21日・28日
 6月11日・18日・25日
 13時15分～14時45分(90分)
 参加費 10,800円 (9回分)
 定員20名
 指導者 : 赤荻 聖萌先生



* **体軸体操教室** 対象=シニア向け(概ね60歳以上)
 日程 4月9日・23日 5月7日・21日 6月4日・18日
 16時15分～17時15分(60分間)
 参加費 6,000円 (6回分) 定員15名

体軸体操教室 対象=3歳以上の未就学児とその保護者
 日程 4月9日・23日 5月7日・21日 6月4日・18日
 15時00分～16時00分(60分間)
 参加費 7,200円 (6回分) 定員10組
 指導者 : 山口 愉里子先生



参加の際は、ヨガマット・バスタオルなど床に敷くものをご用意ください。

* **リズムカルキック** 対象=高校生以上の一般男女
 日程 4月16日・30日 5月14日・28日 6月11日・25日
 15時45分～17時00分(75分間)
 参加費 7,200円 (6回分) 定員20名
 指導者 : Ryuインストラクター



* **「二十四節季」気功法** 対象=一般男女
 日程 4月30日 5月7日 6月4日
 13時15分～14時45分(90分間)
 参加費 3,600円 (3回分) 定員20名
 指導者 : 石塚 秋音先生



参加の際は、ヨガマット・バスタオルなど床に敷くものをご用意ください。

4月から令和8年度に入りました。お好きなプログラムに参加して健康維持に心掛けましょう。

会計部から
 今月は月会費と年度会費が必要です。

R8年4月 オリジナルプログラム(月会費で参加出来るプログラム)

				変更有り
曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	リフレッシュ健康体操 ※4	6・13・20	1部 9:00~10:00 2部 10:15~11:15	水元学び交流館 レクリエーションホール
	マクラメ編み教室 ※1	6	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA
	ナイター硬式テニス ※2	6・13・20・27	19:00~21:00	水元総合スポーツセンター テニスコートA・B面
	バドミントン ※3	13・20・27	19:00~21:00	葛美中学校 体育館
火	気功教室 ※3	7・14・21・28	10:00~11:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
	健康吹矢	7・14・21・28	1部 14:00~14:55 2部 15:00~15:55	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
水	スナッグゴルフ	1・15	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	バウンドテニス ※3	1・8・15・22	13:00~15:00	水元学び交流館 レクリエーションホール
	楽しい卓球 ※3	1・8・15・22	18:30~20:30	水元学び交流館 レクリエーションホール
木	練功教室	2・9・16・23	1部 9:00~9:50 2部 10:00~10:50	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	ラケットテニス ※3	9・16・23	19:00~20:30	花の木小学校 体育館
	健康ヨガ ※6	2・9・16・23	19:00~20:00	水元総合スポーツセンター フィットネススタジオ
金	スナッグゴルフ	10	9:00~11:00	水元総合スポーツセンター 多目的広場
	はつらつ健康体操	3・10・17・24	10:30~11:30	金町地区センター 5Fホール
	イス体操	10・24	13:30~14:30	水元学び交流館 視聴覚室
	トランポリン 高校生以上~一般 (要 事前申し込み 4人まで)※3 ※5	10	14:00~15:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	スポーツ(健康)ダーツ	3・10・17・24	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
土	シェイプアップ・ウォーキング	4・11・18・25	9:00~9:40	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	パワー・ヨガ ※6	4・11・18・25	9:50~10:50	水元総合スポーツセンター (3F)第1・第2会議室
	現代俳画(水墨画)教室 ※1	18	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1会議室
	カローリング ※3	11 18	14:00~16:00	水元総合スポーツセンター 地域交流ホールA・B・C 飯塚小学校 体育館
日	ボッチャ ※3	12・26	9:30~11:30	都立水元特別支援学校 体育館
	スポーツ太鼓	5・19	19:00~20:30	水元学び交流館 視聴覚室

☆ 夜間プログラムの小学生の参加は午後8時までです。
小学生の夜間プログラム参加は必ず保護者もしくは成人の方に送迎をお願いします。

R8年4月 アドバンスプログラム(別費用で参加するプログラム)

曜日	プログラム名	日	時間	会場
月	ジュニア育成硬式テニス教室 (I期)	6・13・20・27	17:00~19:00	水元総合スポーツセンター テニスコートA面・B面
	トランポリン・ジュニア 1・2 (I期)	13・20・27	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ (通年)	13・20・27	I 16:30~17:30 II 17:30~18:30 III 18:30~20:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	障がい者トランポリン (I期)	13・20・27	18:40~19:40	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
火	WAKU WAKU ジャズダンス	7・14・21・28	9:15~11:00	水元総合スポーツセンター (3F)第1・2会議室
水	元気体操教室	1・15・22・29	1部 16:30~17:20 2部 17:30~18:20	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
金	書道教室	3・17	9:30~11:00	水元総合スポーツセンター (2F)地域交流ホールA
	トランポリン・一般	10・17・24	14:00~15:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・キッズ (I期)	10・17・24	15:00~16:00	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・ジュニア1・2 (I期)	10・17・24	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ
	トランポリン・クラブ (通年)	10・17・24	I 16:15~17:15 II 17:15~18:15	水元総合スポーツセンター サブアリーナ

R8年4月 参加型プログラム(別費用で参加するプログラム)

曜日	プログラム名	日	費用	時間	会場
月	はつらつ健康体操(柴又会場) 定員 20人	6・13・ 20・27	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	さくらみち集い交流館 会議室
木	社交ダンス教室 体軸体操教室 リズムカルキック 「二十四節気」気功法	新規プログラムスタート! 詳細は、1ページ目をご確認ください。			カナマチぶらっと 視聴覚室
金	はつらつ健康体操(高砂会場) 定員 20人	3・10・ 17・24	3,500円 (全7回)	13:30~14:30	高砂地区センター ホール
	ゆったり体操 定員 30人	3・10・ 17・24	3,500円 (全8回)	9:15~10:15	金町地区センター ホール
	健康マーじゃん教室 定員 16人	3・17	参加一回 500円	9:00~12:00	西水元地区センター 会議室

※1 指導・準備の都合上、事前申し込み制とさせていただきます。当日、材料費(実費)が必要です。

※2 雨天、荒天等で中止となることがあります。

17時以降の問い合わせは、水元総合スポーツセンター受付(Tel03-3609-8182)へお問い合わせ願います。

※3 室内履きの必要な施設です。室内運動に適したシューズの持参使用をお願いします。

※4 室内履きと敷物(ヨガマットかレジャーシート・バスタオル等)をご用意下さい。

※5 先着4名様までの事前申込制です。参加ご希望の方はクラブハウスまでご連絡ください。

※6 敷物(ヨガマットかレジャーシート・バスタオル等)をご用意ください。

☆ スポーツプログラムは、動きやすい服装・シューズで参加願います。

☆ 感染症等の予防や健康管理のためうがいや手洗いを励行下さい。

☆ 各プログラム活動中の水分補給はご自身で用意願います。



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 4月号 No.155



* 報告

- ・ 3月8日(日) かつしかRUNフェスタ2026
堀切公園土手コース
- ・ 当日は晴天に恵まれましたが北風が強く、帰路は向かい風になり走者を苦しめておりました。
- ・ オール水元スポーツクラブからは、ポップコーン販売で会場を盛り上げてまいりました。



親子レースのスタート風景

* 今後の行事予定

* 4月1日～ 令和8年度

* 4月22日(水)19時～ オール水元スポーツクラブ 定期総会

総合スポーツセンター地区ホールA

・事務局から

* 今月から令和8年度になりました。

・会計部からお願い

- * 月会費は前払い制です。
休会や退会の手続きはお早目をお願いいたします。
会費を口座引落としにされている会員さんは特に注意して下さい。

【クラブハウス開設日・時】 月～土 午前10時～12時 午後1時～5時 (祝日は休みになります)

クラブハウス 〒125-0032 東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館内1階

* 水元総合スポーツセンター体育館は、**4月8日(水)**が休館日です。



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ

* 文部科学省から“生涯スポーツ優良団体”を受賞。

ホームページアドレス

all-mizumoto-sc.jp/

Tel. 03-5876-9188

FaX. 03-5876-9189