

4月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
4/10 (月)	休館日
4/15 (土)	無料公開日
4/26 (水)	利用者懇談会

日付	内容
4/1 (土)	屋内施設6月分一般受付開始
4/1 (土)	屋外施設5月分抽選申込用紙受付開始
4/7 (金)	屋外施設5月分抽選申込用紙受付締切
4/11(火)	屋外施設5月分当選者受付開始(～19日)
4/23(日)	テニスコート5月分一般受付開始
4/24(月)	野球・運動場5月分一般受付開始
4/25(火)	屋外施設5月分電話受付開始

日付	主催	内容
4/2 (日)	【バドミントン協会】	一般ダブルス
4/2 (日)	【サッカー協会】	全日本少年サッカー大会1次予選
4/9 (日)	【空手道連盟】	春期交流大会
4/9 (日)	【テニス協会】	春季ベテランダブルス(予備日4/16)
4/16 (日)	【バドミントン協会】	オープンダブルス
4/16 (日)	【サッカー協会】	全日本少年サッカー大会ベスト4
4/23 (日)	【NACKクラブ】	ビーチボールバレー春季大会
4/23 (日)	【サッカー協会】	体育の日記念大会1次予選
4/29(土祝)		スペシャルクライフコートフェスティバル
4/30 (日)	【ヒール・ル・レ連盟】	第58回春季大会
4/30 (日)	【サッカー協会】	第一ブロックリーグ戦

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ハッスルパーク バックナンバー (2022.11月～2023年3月号) / Back Number



2022年11月号  
スポーツ施設で使える  
手話特集



2022年12月号  
冬の野菜 栄養価比較



2023年1月号  
おすすめ教室  
ペルヴィス®-ワーク



2023年2月号  
おすすめ教室  
ゆったりヨガ



2023年3月号  
スペシャルクライフコート

ミズ「足立総合スポーツセンター」のHPお知らせ欄では、2019年～現在までのハッスルパークデジタル版を掲載しています。QRコードを読み取ってご覧ください！



- 東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
  - ①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
  - ②綾瀬駅行き 南花畑下車
- つくばエクスプレス 六町駅から  
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター  
 指定管理者 あだちの未来協創グループ  
 〒121-0063 足立区東保木間2-27-1  
 TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497



足立区総合スポーツセンター presents!

# ハッスルパーク

子どもから大人までみんなが利用できる場所

# 4月

# ミニコミ紙

総合スポーツセンター

運動不足解消にデトックス！さらに新しい出会いにもびっぴりの季節♪

## 春ですね！ 体動かしませんか？

- ◆特集◆  
総合スポーツセンターで今日何する？
- ◆ピックアップ◆  
アスレチックルームで体づくり

竹の塚ひまわり園匠工房  
販売情報！



おまけの  
星占い付き



# 思い立ったその日に！ 行ってみよう！ やってみよう！

## 総合スポーツセンターで今日何する？

総合スポーツセンターでは予約をして利用できるスペースや教室のほか、気軽に立ち寄ってどなたでも過ごして頂けるようになっています。ぜひ体を動かして来ませんか？

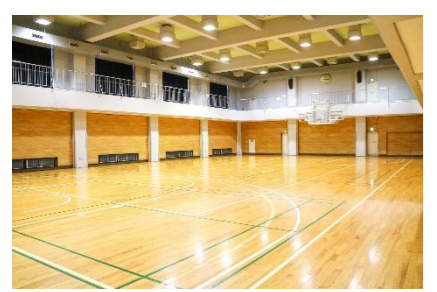
### ◆ 屋外施設からピックアップ！

**【1周約480mのコース】**  
ウォーキングもランニングもお好みで！とろとろに器具もあるので、休憩はもちろん全身を使ってストレッチやトレーニングをすることもできます♪



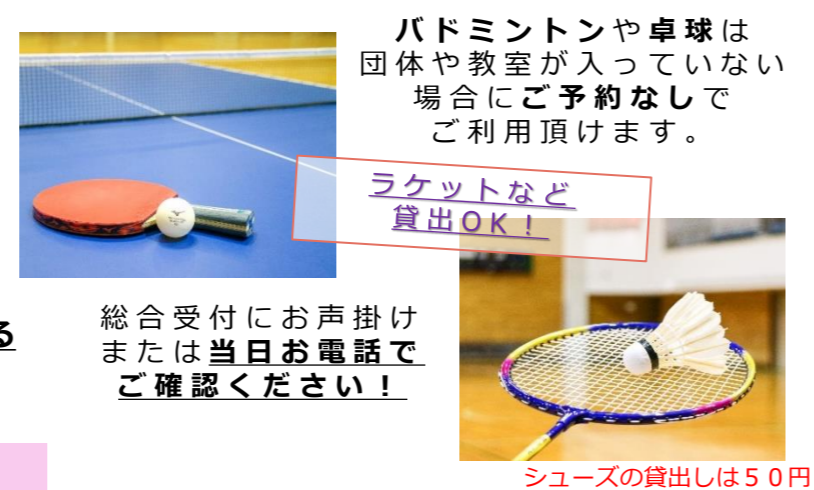
3月号でもご紹介しましたが、開放時は入場自由！無料で貸し出しできるレクリエーション用具も豊富にご用意しています！さらに毎月2回、パラスポーツ体験会も実施していますよ！（4月は2日(日)と23日(日)です）

### ◆ 屋内施設からピックアップ！



総合スポーツセンター屋内施設（地下1階～5階）には剣道場や柔道場、大体育室や小体育室などがあります。基本それぞれに教室での利用や団体予約が必要な場合、また時間帯によって利用方法が異なりますが、**個人利用できるものや1日体験・当日の状況で参加できるプログラムもございます。**

＜2023年度の春期プログラムも豊富なラインナップ！＞  
**16歳以上を対象にした『一般プログラム』10種以上の教室に加え『子どもプログラム』、概ね60歳以上の『シニアプログラム』**  
さらに『親子プログラム』もご用意！  
参加者さまからは教室に参加していると友達もできると好評です！  
また『自由参加型プログラム』は**1回510円～当日受付**で参加できる**教室です！**どんな教室があるかはHPや窓口でお尋ねください。



→次号予告！どんな教室があるの？プログラムをピックアップ！

**【地下駐車場】** 95台+身障者用2台 / 高さ2.2m  
※土曜(大会開催時)、日曜・祝日は**地上駐車場** (48台+身障者用2台) もご利用可能です

**【駐車料金】** 100円/30分毎 最大1,000円 営業時間8:00～21:00(閉鎖時間21:30)

**／ 駐車場あります！ ／**

# 春

ですね！何かスタートするのもピッタリな季節！  
自分のペースで取り組めるアスレチックルームで体づくり、はじめてみませんか？

豊富なトレーニングマシン  
**『アスレチックルーム』のご利用は事前登録制です！** ※対象：中学生を除く15歳以上



- 有酸素系マシン (ランニング・バイク等)
- ウエイト系マシン (フリーウエイト等)
- スタジオ兼ストレッチ等フリースペースの利用可

**個人利用 1回 300円** (条件を満たす場合は無料)

**初めてご利用になる方へ**  
**2回の講習後に個人トレーニング証を発行いたします**

＜手順＞

- ①【新規講習】の予約  
直接窓口(アスレチックルーム)またはお電話にてご予約ください。(03-3859-8211)
- ②【新規講習】に参加  
問診・健康チェック・トレーニング(ストレッチ・エアロバイク・各種マシン)の基礎的使用方法の説明(約1時間30分程度)
- ③【トレーニングアドバイス】に参加  
個々のトレーニングメニュー作成や使用上のアドバイス(約1時間程度)  
→個人トレーニング証の発行



**個人利用開始！**  
利用時間内であれば、お好きな時間に来て、個人利用ができます。  
※1年間ご利用がない場合は「再登録」となりますのでご注意ください。

**アスレチックルーム混雑情報をHPでお知らせ！**  
ミズノ「足立区総合スポーツセンター」HPトップ画面からスクロールして頂くと3つの時間帯ごとの目安ではありますが、その時間帯に利用されている人数を確認することができます！

ぶち情報♪

パンの販売が再開しました！  
体を動かして美味しいパンも。保存料を使用していないので心も体も元気！

【竹の塚ひまわり園 匠工房】  
毎週火曜日  
11:45～ 売り切れ次第終了 (だいたい12:15頃)  
場所：1階入口エントランスホール

占い師： Tumugu.

4月の星座占い	<b>おひつじ座</b> リーダーシップを発揮しつつも仲間を信じる事が大切！チームワークがカギです◎	<b>おうし座</b> 新しい挑戦にベストタイミング◎周りに良い助言をくれる人もいますのでまずはトライ！	<b>ふたご座</b> 陽の光も適度に浴びながら日夕ラックスできる時間を&睡眠もしっかりと☆	<b>かに座</b> 今月は手助けが入りやすいので、普段がんばり屋さんの方も甘えてくださいね♪	<b>しし座</b> わくわくする出会いの予感♪知らない場所へ出掛けたり、何かを育ててみるのも◎	<b>おとめ座</b> 夢や目標に向かってGO！自信を持って取り組みればおのずとチャンスは訪れます◎
	<b>てんびん座</b> 元気&素直さが大事！あなたが笑顔でいると周りもHAPPYに◎思ったことは自分から伝えて♪	<b>さそり座</b> 柔軟さがカギ。「どっちか」じゃなく「どっちも」混ぜ合わせると良き結果に◎	<b>いて座</b> あなたの思うままにやりたいことをスタートしてOK！良い循環がはじまります◎	<b>やぎ座</b> 心配に思うことは勢いで決めず一旦保留も。気分転換しつつ距離をとって考えましょう◎	<b>みずがめ座</b> 最近頑張り過ぎていませんか？少しペースダウンも◎。一度に全部ではなく1つ1つを丁寧に。	<b>うお座</b> 今月は好奇心旺盛！その分買い物は一旦考えてから購入した方が◎どんなことも「雨降って地固まる」です☆