

5月スケジュール / Monthly Schedule

日付	内容
5/8 (月)	休館日
5/13 (土)	無料公開日
5/24 (水)	利用者懇談会

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

日付	主催	内容
5/3 (水祝)	【バスケットボール連盟】	区民大会(中学生の部)
5/3 (水祝)	【サッカー協会】	第一ブロックリーグ戦
5/4 (木祝)	【卓球連盟】	ジュニアスポーツ大会
5/4 (木祝)		東京都東部地区中学生テニス選手権大会
5/5 (金祝)	【フープインザフット】	バスケ4on4決勝大会
5/6 (土)		わんぱく相撲
5/7 (日)	【バレーボール連盟】	春季大会(家庭婦人)
5/7 (日)	【サッカー協会】	体育の日記念大会ベスト4
5/14 (日)	【テニス協会】	アダチダブルス大会2023
5/21 (日)		足立区議会議員・区長選挙(開票所)
5/27 (土)	【東京藝術大学】	第69回五芸術大学体育・文化交歓会(東京大会)

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。

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

5月



4月：オランダから届いたチューリップも咲きました。



今月はこれから募集の教室をピックアップしてご紹介!

総合スポーツセンター ミニコミ紙

ハッスルパーク バックナンバー (2022.12月～2023年4月号) / Back Number



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

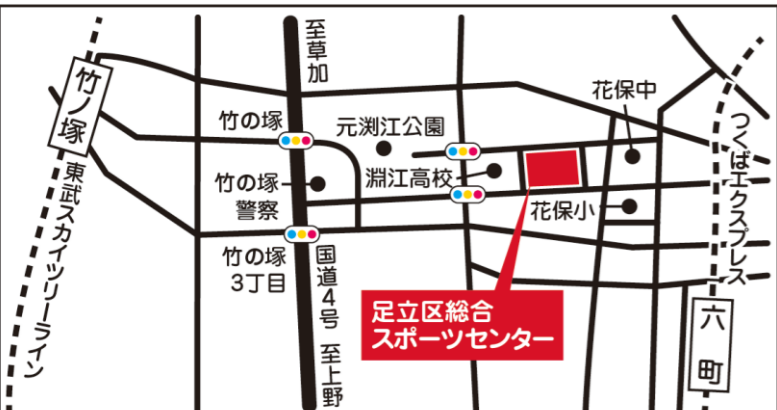


2023年3月号
スペシャルクライフコート



2023年4月号
総合スポーツセンターで
今日なにをする?

ミズバ「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!



／ 駐車場あります! ／

【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)

- 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



adachi general sports center
Established in 1979
121 0063 03 3859 8211
FREE

今月はこれから受付を開始する教室のご紹介です！

ほとんどの教室の次回クールが7月はじまりなので、その前に1日体験をして、自分に合った教室を探すこともオススメです！

	午前	午後	夜間
月	お気軽な体操 フィットネス・フラ		月曜ヨガ教室
火	ボディーシェイプ	姿勢改善ストレッチポール®A 卓球教室	
水	トリム体操 楽しくストレッチ体操		
木			わいわいエアロビクス
金	やさしいヨガ フットセラピービクス	元気いきいき体操 ひめトレ®骨盤ケア教室 ヘルシーエクササイズ	姿勢改善ストレッチポール®B

5月26日受付開始の
一般対象教室

※一般とは16歳以上の方になります
※教室は有料です
全ての教室代に保険料が含まれています。

気になる教室の1日体験をご希望の方は、
総合受付にてご案内いたしますので、お問い合わせください。
※1日体験の場合は1回分の料金になります。

この教室のみ
受付中です！

4つの教室をピックアップしてご紹介！

ボディーシェイプ

火曜日 10:20~11:50 《6/6~7/18》 全7回 ¥3,920

1回 90分
ストレッチで身体をほぐし、エクササイズでは筋肉・関節のアンバランス、癖を修正、エアロビクスではアクティブに動き、体力・持久力を上げていくクラスです。

担当 藤井弘美 先生

【体験してみました！レポート】

最初の約30分あるストレッチでだんだんと身体が目覚めていくのを感じ、それがとても気持ち良かったです！そのあとのエアロビクスでは有酸素運動をしっかり、運動した～！！という達成感で大満足です♪

火

午前

フットセラピービクス

金曜日 10:15~11:15
《7/7~9/22(8/11除く)》 全11回 ¥6,160

1回 60分
足元からマッサージをしていき、リンパの還流を促し流れの良い身体作りをしていきます。疲労、冷え、むくみ、免疫低下の予防・改善を目的としています。その後、リズムにのり体を動かして、正しい姿勢での動きを習得していきます。

担当 上村喜美代 先生

【体験してみました！レポート】

下半身を意識したアプローチにはじまり、最後は音楽とともにダンス♪出来ても出来なくても関係ない！楽しく身体を動かせました！！60分の充実したプログラムで元気になって、このあとの午後の予定も頑張れそうです！

金

午前

ヘルシーエクササイズ

毎週金曜日 14:00~15:30
《7/7~9/22(8/11除く)》 全11回 ¥6,160

1回 90分
手指、身体を使って脳トレやストレッチなどのリラクゼーション系、引き締まったボディラインを手に入れるための筋力トレーニング、リズムエクササイズをみんなで楽しく行います。初めての方も安心してご参加ください。リフレッシュタイムをつくりませんか？

担当 宮本美佐子 先生

【体験してみました！レポート】

足指からはじまり脳トレまで、様々なアプローチで身体に触れたり、動かしたり。じっくり自分の体と向き合えました。さらに後半は音楽に合わせてエクササイズも！1つ1つの動きを丁寧に進めていくので体力に自信のない方にも良いと思いました！

金

午後

ひめトレ®骨盤ケア教室

【名称変更】ひめトレプラス→ひめトレ®骨盤ケア教室

毎週金曜日 13:15~14:15
《7/7~9/22(8/11除く)》 全11回 ¥6,160

1回 60分
椅子に座った状態で、ミニサイズのストレッチポールを使って骨盤底筋群を鍛えます。骨盤を整えることによって身体にとってもよい効果が期待できます。気づかなかった身体のすみずみまで体観・体感してみませんか？担当 戸次澄子 先生

【体験してみました！レポート】

この教室を体験したあと、じんわり筋肉痛になりました！普段意識しにくい体の奥に効いているのが体感でき、とても面白かったです。続けることで体がどんどん整っていくのが期待できると思いました。

金

午後

女性
限定

5月のパラスポーツ×レクリエーション体験会のお知らせ！

5月は3回実施！

7日(日)・13日(土)・28日(日)

ポッチャ

7日(日) 13時~14時30分 (ポッチャ・車いす等)
13日(土) 14時~15時30分 (コーボール等)
28日(日) 13時~14時30分 (ポッチャ・車いす等)

料金は無料です。電話・窓口・区の講座予約システムで事前申し込みができ、予約状況により当日参加もOKです。お待ちしております！



競技用車いす体験

5月の星座占い

占い師: Tumugu.

おひつじ座

勢いのある月です。もうそろそろ準備が整っているのではないですか？目標を定めたらどんどん進んでいきましょう！

おうし座

自分のベースが大切です。周りの人に合わせることよりも、あなたが休みたいときはしっかりと休んでください。充電大事！

ふたご座

例えばダイエットや断捨離など、自分がついつい後回しにしていることをはじめるのに良い月です！メリハリつけて小さなことから始めてみましょう。

かに座

今月は何でもない日にもオシャレをしたり、お気に入りのものを身にまとうて、優雅に過ごす月です！メリハリつけて人の話を真に受けすぎないことも大事！

しし座

自分の好きなことをする時間を定期的に確保していきましょう。忙しさに追われる中でもオンオフ切り替える意識を持つと自分のベースに戻れます。

おとめ座

今月は感情的にならず物事・出来事を冷静に見て、整理整頓するところからはじめるとおのずと解決します。寝る前にはリラックスを心掛けてください☆

てんびん座

昔の良き思い出、子どもの頃好きだったものなど、懐かしい記憶の中に現状のヒントがありそう。思い込みが邪魔をしそうなので、力を抜いて自分へのハードルを下げて過ごしてみよう。

さそり座

やる気が出なくなったり人付き合いに疲れたら、一旦自然の中でほーとする時間をとったり、ジムやフィットネス教室などで体を思い切り動かしてみよう。頭で考える時間を減らして元気チャージを。

いて座

良い縁がありそうなので条件よりもフィーリングを大切に。選択の場面では、自分の直感を信じてOK。疑いや警戒はほどほどに。もしもの時は周りに相談してみよう。

やぎ座

周りからの情報をインプットしても、頭でっかちにならないよう自分の感覚を大切に。特に違和感を大事に、分らないことは呑みこみせずに自分で調べてみる。

みずがめ座

あなたの心と心もくもが見つかりそうです。コレだ！と思ったら探求してみてください。これまで手付かずだった分野の勉強を始めてみるのも良いですね。

うお座

家族やチーム・仲間と過ごす時間がとても幸せに感じられる月。更には古いものから新しいものへの転換期が訪れているので、抗わず、変化を楽しんでください。