

# 着 衣泳講習会のお知らせ

水彩都市江東は、多くの親水公園や運河があります。ちょっとしたことで、水の中に落ちたりする危険と隣合わせとも言えます。いざという時に慌てないよう、着衣泳を体験してみませんか。皆さんが参加しやすいように3か所のスポーツセンターで実施します。

### 江東区スポーツ会館

北砂1-2-9  
☎(3649)1701 FAX 3649-3123  
6/12(日)14:30~16:30  
小学生以上50人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴、小学4~6年生は2人以上1組で参加できます  
1リットル以上の大きさのペットボトル1本、洗ってある洋服と靴、水着、必要であればゴーグル  
5/26(木)10:00より先着順。スポーツ会館1階受付または電話にて

### 亀戸スポーツセンター

亀戸8-22-1  
☎(5609)9571 FAX 5609-9574  
6/26(日)14:30~16:30  
小学生以上50人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴、小学4~6年生は2人以上1組で参加できます  
1リットル以上の大きさのペットボトル1本、洗ってある洋服と靴、水着、必要であればゴーグル  
6/12(日)10:00より先着順。亀戸スポーツセンター1階受付または電話にて

### 深川北スポーツセンター

平野3-2-20  
☎(3820)8730 FAX 3820-8731  
6/26(日)15:40~17:00  
概ね4歳児~一般(申込順)50名  
※小学3年生以下は保護者同伴、小学4~6年生は2人以上1組で参加  
1リットル以上の大きさのペットボトル1本、洗ってある洋服と靴、水着、必要であればゴーグル  
6/10(金)10:00より先着順。深川北スポーツセンター1階受付または電話にて

### 東砂スポーツセンター 江東区東砂4-24-1 ☎5606-3171 FAX 5606-3176

7月10日(日)15:00~17:00 対象:おおむね5歳児~一般  
※小学3年生以下の方は保護者(18歳以上)の同伴(保護者1人につき3人まで)、また小学4~6年生は2人以上で参加するか、保護者の同伴が必要  
定員:先着50名※区内在住・在勤・在学優先  
申込:6月15日(水)9時より電話または東砂スポーツセンター1階総合受付にて直接お申し込みください。  
持ち物:水着・水泳帽・バスタオル・長袖・長ズボン(洗濯済みのもの)・靴(汚れていないもの)・空の2リットルペットボトル

## 7月にも実施

スポーツ会館	6月11日(土) 午後	バスケットボール バドミントン	有明スポーツセンター	5月16日(月)~ 6月17日(金)	プール一般公開
	6月12日(日)13:45 ~6月14日(火)	プール一般公開	亀戸スポーツセンター	6月26日(日)14:00 ~6月28日(火)	プール一般公開
	6月19日(日) 6月25日(土)	プール一般公開	深川北スポーツセンター	6月26日(日)16:00 ~6月28日(火)	プール一般公開
	6月19日(日) 午前・午後	ビーチボール バドミントン	6月一般公開中止のお知らせ		
	6月19日(日)午前	卓球 柔道場(各種武道)			

## サークル情報コーナー

区内の運動サークルの紹介をしています。  
\* 参加にあたっては、事前にサークルと内容や参加費等の確認を行ってからご参加ください。

### ★YOGA-SAROJA(ヨガ教室)★

癒しの優しいヨガです。初めての方、身体の硬い方、ご年配の方、どなたでも大歓迎です。  
場所:江東区総合区民センター(第2和室)  
日時:毎週水曜日 9:20~10:30 ママヨガ  
10:40~11:50 リラックスヨガ  
参加費:1回 1,200円 問い合わせ:090-2556-0347(庄司)  
ホームページ http://yoga-saroja.jimdo.com/  
月2回日曜日(不定期)に亀戸中央公園でパークヨガを行っています。  
日程は http://ameblo.jp/yoga-saroja/ ←こちらで確認下さい。



### ★6月の休館日★

6/13(月)  
6/27(月)

深川スポーツセンターは、  
改修工事のため  
平成28年8月まで  
休館いたします。

応援します!あなたの健康づくり

# フィットこうとう MINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016  
江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402  
ホームページ http://www.koto-hsc.or.jp/



最近、体の動きにキレがないとお感じのあなた。とにかく体を動かしましょう!

便利な通販グッズで運動をお考えの方は、その前にトレーニングルームを利用してみませんか。トレーニングルームには、通販器具とは比べ物にならない器具が所狭しとあり、トレーニングを断念したときも、道具の心配をする必要がありません。

まずは、あなたの街のトレーニングルームに行ってみましょう。

民間トレーニングルームは、月会費制で(利用の時

間帯に制限がある場合があります)、毎日通えば、一日当たり200円でプールやジム、様々なプログラムが受けられるという特典がありとてもリーズナブルですが、毎日通えないものです。

そこでおすすめするのが区内6か所のスポーツセンターと健康センターにあるトレーニングルームです。好きな時に、利用できて、安い、料金が安いからといっても、マシンは充実、トレーナー常駐、トレーニングメニューも無料で作成してくれます。まずは一度お試しください!

・毎日通えば、民間のトレーニングルームも大変お得です

・まずは、江東区のトレーニングルームでお試しを!!

江東区のスポーツセンター  
トレーニングルーム  
利用料  
(4時間まで)

シニア 100円  
大人 400円

お得な利用料金	詳しくはHPで
回数券(11枚綴り)	4,000円
フリーパス一箇月(大人)	3,000円

健康センタートレーニングルームは、利用方法・利用料金がスポーツセンターと違います。ホームページで確認、または、健康センターへお問い合わせください

各施設の内容を早速確認!!  
深川SCは8月末まで休館です

# 江 東区スポーツ会館

北砂1-2-9 ☎ 3649-1701

■面積 210㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 6種 21台
  - ウェイトマシン 23種 25台
  - リラクゼーション系 なし
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日12時～15時
  - お勧め
- 脂肪燃焼効果や下半身の筋力アップなど、さまざまなトレーニングマシンを用意しています。区のスポーツセンターでは唯一フリーウェイトを用意しているトレーニングルームです。



# 亀 戸スポーツセンター

亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571

■面積 169㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 4種 24台
  - ウェイトマシン 14種 14台
  - リラクゼーション系 なし
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日12時～14時
  - お勧め
- 平日午後は比較的ゆったりご利用いただけます。



# 深 川北スポーツセンター

平野3-2-20 ☎ 3820-8730

■面積 270㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 6種 21台
  - ウェイトマシン 18種 18台
  - リラクゼーション系 2種 5台
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日12時～15時
  - お勧め
- 多彩なショートエクササイズを用意しています。



# 健 康センター

東陽2-1-1 ☎ 3647-5402

■面積 448.7㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 11種 22台
  - ウェイトマシン 18種 19台
  - リラクゼーション系 3種 5台
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日16時～20時50分
  - お勧め
- 一般利用以外のリハビリ通所者も利用できる設備が完備されているので、誰もが安心して利用できる施設です。※利用にあたっては、健康度測定を受ける必要があります。詳しくは健康センターへお問い合わせください。



# 有 明スポーツセンター

有明2-3-5 ☎ 3528-0191

■面積 288㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 5種 22台
  - ウェイトマシン 22種 25台
  - リラクゼーション系 3種 5台
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日16時～18時
  - お勧め
- ランニングマシン、スミスマシンも増台！皆様のお越しをお待ちしております。



# 東 砂スポーツセンター

東砂4-24-1 ☎ 5606-3171

■面積 192㎡

- マシンの種類
- カーディオ系(有酸素系) 5種 21台
  - ウェイトマシン 14種 14台
  - リラクゼーション系 2種 3台
  - ショートエクササイズのサービス 有り
  - すいている時間 平日12時～15時
  - お勧め
- 今年10月に全てのマシンが入れ替え予定です。お楽しみに♪



## トレーニングルームを使いましょう

**まずは、受付。**  
 トレーニングルームに行く前に、運動のできる服装に着替え、室内履き(運動靴等)に履き替えてください。初回の受付時に、利用の登録を行います。これは、緊急時の連絡先等を記録するためのものですのでご協力ください。そのあとにマシンの使い方の説明がありますが、使い方のわかる方は、そのままご利用いただけます。

**トレーニングメニューを作ってもらおう。**  
 各施設のトレーニングルームでは、トレーニングの目的をトレーナーにお伝えいただければ、トレーニングメニューを作成します。沢山あるマシンをバランス良く使うことで、効果的なトレーニングを行うことができます。初めてのの方は、遠慮なくトレーナーにご相談ください。

**サービスプログラムを利用しよう！**  
 各施設のトレーニングルームでは、誰でも参加できるショートエクササイズを実施しています。一度エアロビクスを試してみたい、ヨガをお試ししたい方にピッタリのサービスです。人気のサービスなので、抽選や先着順になる場合があります。

**マナーを守ってお互いに気持ち良く。**  
 トレーニングルームには、いくつかのマナーがあります。

●皆で気持ち良く利用しましょう！  
 人気のマシンや器具は、多くの方が使います。ルールを決めて利用していただいている場合もあるので、必ず守りましょう。

●大きな音や声を出さないようにしましょう。  
 疲れてくると、ランニングマシンで大きな足音で走ってしまうことや、ウェイト系のマシンで大きな音をたててしまうことがあります。周囲の人の迷惑になっていないか気配りをお願いします。

●使った器具の汗の拭きとりと、元の状態にもどす！  
 使い終わった器具は、必ず元の状態に戻しましょう。ランニングマシンの角度やウェイト系のマシンのウェイト等は、所定の位置に戻します。また、器具に自分の汗が残らないよう、体の触れる部分は、備え付けのタオルで拭きあげましょう。皆が気持ち良く利用できるようご協力願います！