

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.83 平成25年(2013年)11月15日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

1月
スタート!

教室受講生

大募集!

始めるときは...

目標を持ちましょう。
無理のない、長期的な目標が「継続」へのカギかもしれません。
スポーツセンターの教室は、ほとんどが「初心者向け」の内容になっています!
教室に参加して健康維持・体力向上に向けて、新しい1年をスタートしてみよう!!

年の計は...

1 オリンピック開催決定などを受けて、健康への関心が高まっているみなさん!今年から新しい目標を立てて体を動かすことにチャレンジ!思い切って申し込んでみましょう!



年末年始 臨時一般公開のお知らせ

— 年末年始も皆様の健康をサポート! —

スポーツセンターのトレーニング室及び屋内プールは、年始臨時営業いたします。

1月2日(木)、3日(金)

トレーニング室 9時から17時まで

屋内プール 9時30分から17時まで



区内7か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。

12月29日(日)、30日(月)8時から16時まで

年末年始の カレンダー	12/29 (日)	30 (月)	31 (火)	1/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
スポーツセンター	休	休	休	休	臨	臨	通常営業
庭球場	臨	臨	休	休	休	休	通常営業

※臨:臨時営業 ※休:休館・休場

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

※有明スポーツセンター及び東砂スポーツセンターのプールは工事のため利用できません。

1月2日・3日の屋内施設の団体予約について

11月20日(水)10時から予約を開始します。



祝東京開催決定!

2020 オリンピック パラリンピック

去る9月8日早朝(日本時間)、国際オリンピック委員会(IOC)総会にて

2020年の夏季五輪開催都市が東京に決まりました。

多くの皆さんが「7年後」の東京や江東区の姿に

期待をふくらませ思い描かれたことでしょう。

さらに、江東区では、全28競技中、15競技が開催されます。

今後は本紙上でも、実際に大会が行われる江東区内の競技場や実施される競技についてさまざまな角度から紹介していきたいと思ます。

さあ、これからがスタートです!

下町の人情と心意気で「おもてなし江東」を実現させましょう。

当公社も皆さんと共に東京開催を盛り上げて参ります。

亀戸 スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1 ☎5609-9571



交通機関

- 東武亀戸線 亀戸水神社 徒歩3分
●JR総武線 亀戸駅東口 徒歩15分
●都営バス 亀戸七丁目 徒歩6分

おすすめ教室 pickup!

コアラ体操 遊具等を使いながら遊び感覚で楽しく進めていく教室です。パパ・ママ、じいじ、ばあば交代での参加もOK!おうちでは見られない意外な一面に気づくかもしれませんよ。

江東区 スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9 ☎3649-1701



交通機関

- 都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
●東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
●都営バス 扇橋二丁目 徒歩7分 扇橋三丁目 徒歩4分 大島一丁目 徒歩8分

申込方法

- お申込み方法は全館共通です
ご希望の教室を開催している施設あてに往復はがきでお申込みください。お申込み先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。
※窓口でも受付可能です。返信用のはがきをご用意の上ご来館ください。

全館共通注意事項

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
同一教室への申込みは1人1枚までです。
医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
実施日は祝日を除きます。
教室開催会場へは受講者のみ入場できます。
お子様等を場内で見学させることはできません。
受講料は払戻してきません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しいたします。
プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

往復はがき記入例 締切 11/30(土) 必着

Form for return envelope with fields for address, name, and contact information.

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists various general classes like Taijiquan, Hwa-Yuan-Fra, etc.

女性対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists women's classes like Women's Water Polo.

シニア(60歳以上)対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists classes for seniors like Silver Body Exercise.

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Large table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists numerous classes for children and parents.

一般対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。 ※ヨガ系教室:気功・脂肪燃焼エクササイズに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。 ※スイミングは中学生以上の参加可(ただし、ナイトスイミング参加の中学生は要保護者送迎)

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists general classes like Yoga, Taijiquan, etc.

女性限定教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。 ※ヨガ系教室:骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists women's limited classes like Ladies Yoga.

シニア(60歳以上)教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists classes for seniors like 60+ Chair Pilates.

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。 ※ママヨガに参加される方はヨガマットをご用意ください。

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents like Mommy Yoga.

スポーツ会館では、同じ教室に限り、ご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、1枚のはがきにご記入ください。同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。



Advertisement for hearing aid trial: 補聴器を試してみませんか? [まずは、ちょっと試してみよう] そんな気持ちだけを持ってご来店ください.

Advertisement for staff recruitment: スタッフ募集中!! トレーニングルーム・スタジオ プール・健康づくり教室etc

Advertisement for Green Tec (株): 温室工事 造園工事 貸鉢リース

Advertisement for Silver Personnel Center: 企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!

Advertisement for maintenance services: ビルメンテナンスのクオリティ・アップは 私たちにおまかせください

Advertisement for Dai-Ken Group: 株式会社 ダイケングループ

**深川北
スポーツセンター**

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730



交通機関

- 東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線 ●東京メトロ半蔵門線 清澄白河駅 徒歩12分
- 都営バス 木場公園 徒歩3分 木場四丁目 徒歩5分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北1	エアロピクス	10:30~12:00	火	1/7~3/18(9回)	25人	4,950円
北2	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	1/10~3/14(10回)	各50人	5,500円
北3	太極拳	9:20~10:50	水	1/8~3/19(11回)		6,050円
北4	バドミントン(中級者)	19:30~21:00		1/8~3/12(10回)		5,500円
北5	ハワイアン・フラ	11:00~12:20		今年度の募集は終了いたしました。		
北6	フライデー・フラ	19:20~20:40	金			
北7	楽らくヨガ	15:20~16:40	水	1/7~3/18(9回)	50人	4,950円
北8	パワーヨガ	19:20~20:50	火			
北9	ヨガ	9:10~10:40	水	1/8~3/19(11回)	各25人	6,050円
北10	ヨガ	10:30~12:00	木	1/9~3/20(11回)		
北11	リラククス・ヨガ	19:20~20:50	木	1/9~3/20(11回)	各25人	5,500円
北12	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	金	1/10~3/14(10回)		
北13	ほくしのヨガ	13:30~15:00	土	1/11~3/15(10回)	各50人	9,750円
北14	目覚めのヨガ	9:20~10:40	火	1/7~3/18(9回)		
北15	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	1/10~3/17(15回)	各50人	5,850円
北16	アクアピクスinナイト	19:00~20:15	水	1/8~3/19(11回)	30人	7,150円
北17	ヒキナース水泳	11:45~13:15	火	1/10~3/14(10回)	50人	6,500円
北18	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	1/10~3/14(10回)		

女性対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北19	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	1/7~3/18(9回)	各50人	5,850円
北20	女性水泳		木	1/9~3/20(11回)		7,150円

シニア(60歳以上)対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北21	シルバー体操	13:30~15:00	火	1/7~3/18(9回)	50人	3,150円
北22	転ばぬ先のトレーニング	A 13:20~14:50	水	1/8~3/19(11回)	各30人	5,500円
北23	転ばぬ先のトレーニング	B 15:00~16:30				

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北24	ベビータッチ	9:20~10:10	火	1/7~3/18(9回)	H25.1.2~H25.7.1生まれの子と保護者	25組	6,300円
北25	カンガルー体操	10:20~11:10	金	1/10~3/14(10回)	H24.7.2~H25.1.1生まれの子と保護者	各20組	6,000円
北26	コアラ体操				A		H23.12.2~H24.7.1生まれの子と保護者
北27	コアラ体操	B	11:20~12:10	H23.4.2~H23.12.1生まれの子と保護者	35組	5,600円	
北28	親子体操	14:30~15:30	木	1/9~3/20(11回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	40人	5,600円
北29	子ども体操				H19.4.2~H21.4.1生まれの子		(親子7,000円)
北30	キッズダンス	16:00~17:15	土	1/11~3/15(10回)	小学1~6年生	25人	5,500円
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30			小学3~6年生	50人	
北32	卓球	17:30~19:00	1/9~3/13(10回)	小学3~6年生	20人	5,000円	
北33	ガールズ・チア	14:30~15:50	今年度の募集は終了いたしました。				
北34	ヒップホップ	16:10~17:25	1/11~3/15(10回)	小学4年生~中学3年生	各25人	5,000円	
北35	幼児水泳	15:00~16:00	火	1/7~3/18(9回)	H19.4.2~H21.4.1生まれの子	各60人	4,950円
北36	子ども水泳(火曜)	A 16:15~17:15			小学1~3年生		
北37	子ども水泳(火曜)	B 17:15~18:15			小学1~6年生		
北38	子ども水泳(金曜)	A 16:15~17:15			小学1~3年生		
北39	子ども水泳(金曜)	B 17:15~18:15	金	1/10~3/14(10回)	小学1~6年生	5,500円	

フリー参加型教室 (はがきの申し込みは必要ありません) ※開催日と先着順の募集となります。 ※12/28・1/4を除く

教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ナイトヨガ	19:50~21:00	第1・2・4 土	12/7~3/22(10回)	一般	30人(1回あたりの定員)	500円(1回)

おすすめ教室 pickup!

一般水泳教室

参加者の泳力ごと、班に分かれて指導をいたします。初心者の方でも安心してご参加いただけます。週2回(月曜・金曜※月曜は隔週)の教室ですので、早い上達が期待できます。時間帯は18:45~20:15と仕事帰りに通いやすい教室です。お客様のご応募をお待ちしております。



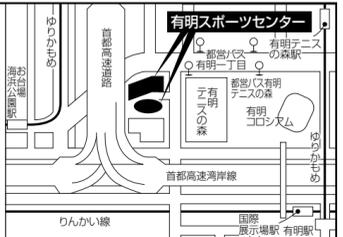
事務機器・事務用文具・法令様式
印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E

事務用品センター **ココス**

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

**有明
スポーツセンター**

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191



交通機関

- 臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分 有明テニスの森駅 徒歩15分
- りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分
- 都営バス 有明一丁目 徒歩3分 有明テニスの森 徒歩7分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	ボディアート体験エクササイズ	13:30~14:30	火	1/7~3/25(10回)	40人	5,500円
有3	おめざめヨガ	10:00~11:15	金	1/10~3/28(11回)	各50人	6,050円
有4	ヨガ	19:15~20:30	土	1/11~3/22(8回)		4,400円
有5	※1 ZUMBA	16:00~17:00	土	1/11~3/22(8回)	30人	4,400円
有7	バドミントン	10:30~12:00	火	1/7~3/25(10回)	45人	5,500円
有10	エンジョイナイトスイミング	19:15~20:30	水	1/29~3/26(9回)	各40人	5,850円
有11	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	1/31~3/28(8回)		5,200円

女性対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	1/8~3/26(12回)	50人	6,600円
有8	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	1/28~3/25(8回)	30人	5,200円
有9	女性水泳	10:00~11:15	水	1/29~3/26(9回)	55人	5,850円

シニア(60歳以上)対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/9~3/27(12回)	25人	6,000円

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有12	ヘビママ産後ビューティ	10:20~11:20	水	1/8~3/26(12回)	生後2ヶ月から歩き始める前の子と保護者	40組	12,000円
有13	※2 ハビ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	1/11~3/29(12回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	各30組	7,200円
有14	親子体操(1歳クラス)	11:30~12:30	金	1/10~3/28(11回)	歩行可能から2歳未満までの子と保護者		子1人7,200円 親子9,000円
有15	親子体操(2歳クラス)	11:20~12:20	木	1/9~3/27(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各40人	子1人6,000円 親子7,200円
有16	親子体操(3-4歳クラス)	11:00~12:00	火	1/7~3/25(10回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者		5,000円
有17	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	金	1/10~3/28(11回)	H19.4.2~H22.4.1生まれの子	各40人	5,500円
有18	幼児体操	11:10~12:10	土	2/1~3/29(9回)	おむつの取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者	各35組	子1人6,300円 親子7,200円
有27	親子水泳(A)	10:00~11:00	土	1/10~3/28(11回)	小学1年~中学3年生		5,500円
有22	※3 ヒップホップ(STD)	17:55~18:45	金	1/10~3/28(11回)	小学1年~中学3年生	5,500円	
有23	※3 ヒップホップ(EXP)	17:55~18:45	金	1/10~3/28(11回)	小学1年~中学3年生	5,500円	
有28	親子水泳(B)	11:10~12:10	土	2/1~3/29(9回)	おむつの取れた概ね3歳~満6歳の子と保護者	各35人	4,950円
有29	幼児スイミング(水曜コース)	15:00~16:00	水	1/29~3/26(9回)	H19.4.2~H21.4.1生まれの子		4,950円
有30	幼児スイミング(木曜コース)	15:00~16:00	木	1/30~3/27(9回)	生まれの未就学児	4,950円	
有31	子ども水泳(水曜コース)	17:00~18:15	水	1/29~3/26(9回)	小学1~6年生	各50人	4,950円
有32	子ども水泳(木曜コース)	17:00~18:15	木	1/30~3/27(9回)	小学1~6年生		4,950円
有33	子ども水泳(金曜コース)	17:00~18:15	金	1/31~3/28(8回)		4,400円	

※1・有5 ZUMBAは1回券(600円)でも参加できます。
 ※2・有13/ハビ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様対象です。また、ハビ・ママと3人でも受講できる教室です。
 ※3・有22-23ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は 上級者向けとなります。
 ※有明スポーツセンターでは、子ども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟姉妹と一緒にのご参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

おすすめ教室 pickup!

有明キッズチア

アクロバットな動きのないチアリーディング(ソングリーディング)です。世界大会出場経験のある講師が楽しいダンスの世界を教えてください。初心者でも大丈夫。ポンポンを持って、みんなで楽しくからだを動かしましょう。



有明スポーツセンター プール休場のお知らせ

有明スポーツセンタープールは、小プール等の改修工事を行うため、下記の予定でプールを休場いたします。
【休場期間】
平成25年11月11日(月)~平成26年1月27日(月)
 平成26年1月28日(火)より通常営業を開始いたします。みなさまのご利用を心よりお待ちしております。

**深川
スポーツセンター**

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881



交通機関

- 東京メトロ東西線 ●都営地下鉄大江戸線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
- JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
- 都営バス 越中島 徒歩1分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	1/7~3/25(10回)	各50人	5,500円
深2	ストレッチ体操	13:30~14:30	金	1/10~3/14(10回)		
深3	リフレッシュ体操	10:30~12:00	火	1/7~3/25(10回)		
深4	シェイブ シェイブ シェイブ	19:00~20:15	水	1/8~3/12(10回)		
深5	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	1/9~3/13(10回)	各40人	5,500円
深6	ヨガ	13:30~14:30	水	1/8~3/12(10回)		
深7	※1 ヨガ	土① 9:30~10:30	土	1/11~3/22(10回)	80人	4,400円
深8		土② 11:00~12:00				
深9	バドミントン	19:00~20:30	火	1/7~3/25(10回)	30人	4,400円
深10	※2 中級者バドミントン	10:00~11:30	水	1/8~3/12(10回)	20人	5,500円
深11	卓球	19:00~20:30	火	1/21~3/18(8回)	40人	4,400円
深12	※3 柔道	19:00~20:30	水	1/8~3/12(10回)	20人	5,500円

※1「ヨガ 土①・②」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。
 ※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。
 ※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

女性対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深13	ミス&ミセスバドミントン	10:00~11:30	金	1/10~3/14(10回)	80人	5,500円

シニア(60歳以上)対象教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深14	シルバー体操	水① 9:30~10:45	水	1/8~3/19(11回)	各60人	3,850円
深15		水② 11:00~12:15				
深16	金 13:30~14:45	金	1/10~3/28(11回)	40人	6,000円	
深17	転ばぬ先のトレーニング	木 15:00~16:30	1/9~3/27(12回)			

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
深18	ママ&ベビー体操	火 9:30~10:20	火	1/7~3/25(10回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,000円 双子7,000円
深19		木 10:00~10:50	木	1/9~3/13(10回)			
深20		金 9:30~10:20	金	1/10~3/14(10回)			
深21	土 11:00~11:50	土	1/11~3/15(10回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,000円 双子7,000円	
深22	水① 10:00~10:50	水	1/8~3/12(10回)				
深23	ママといっしょのひよこ体操	水② 11:00~11:50	木	1/9~			

江東区健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

シェイプアップ・メタボ12週間講座

「12週間で3~5kg減」を目標に、医師・管理栄養士・フィットネスインストラクターがサポートするプログラムです。

Table with 3 columns: 日時 (Date/Time), 内容 (Content), スタッフ (Staff). Details include dates from 1/11 to 3/29 and topics like health measurement, nutrition, and exercise.



健康センターのトレーニングルームメンバーとして登録され、講座期間中はトレーニングルームを無料でご利用いただけます。

対象: 区内在住・在勤 定員: 40人(応募多数の場合は抽選) 費用: 30,000円 申込方法: 往復はがきに ①講座名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤年齢・生年月日 ⑥電話番号 ⑦身長 ⑧体重をご記入の上 健康センターまで

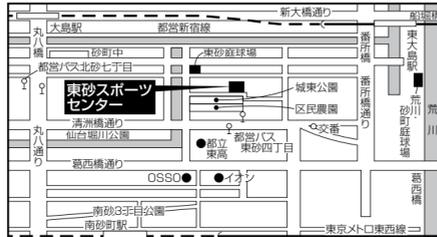


第67回江東区民体育大会 優勝者・チーム 9月30日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

Large table listing winners and teams for various sports categories including swimming, basketball, and table tennis, with names of schools and athletes.

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 ☎5606-3171



交通機関: 東京メトロ東西線 南砂町駅 徒歩20分 都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分 都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

Table of general classes (一般向け教室) with columns for No., 教室名/コース (Class/Subject), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Duration/Frequency), 募集人数 (Enrollment), and 受講料 (Fee).

Table of senior classes (シニア(60歳以上)対象教室) with columns for No., 教室名/コース (Class/Subject), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Duration/Frequency), 募集人数 (Enrollment), and 受講料 (Fee).

Table of children and parent classes (子ども・親子向け教室) with columns for No., 教室名/コース (Class/Subject), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Duration/Frequency), 対象 (Target), 募集人数 (Enrollment), and 受講料 (Fee).

注意事項: プール改修工事の為、水泳教室は開催いたしません。 ※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、太極拳、シルバー体操、親子deスキップ、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操は抽選となった場合、1教室のみ受講できます。

東砂スポーツセンター プール休場のお知らせ. 東砂スポーツセンタープールは、プールタイル等の改修工事を行うため、下記の予定でプールを休場いたします。 [休場期間]平成26年1月4日(土)~平成26年3月20日(木) ※屋内プールの年始臨時営業(1月2日・3日)は行いません。

SCYBEX and PROAVANCE CORP. logos and contact information for ProAdvance Corp.

フィットこうとう 広告募集中! 本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。

株式会社 松本文信堂 印刷のことなら 京葉線 潮見駅前の 松本文信堂へ 株式会社 プロアバンセ

株式会社 日豊サービス 建物 総合管理 清掃 から 施設 警備 まで! 江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-25-4

株式会社 リンレイサービス オフィスビルから住宅まで 快適で安全な環境を 最先端の技術とシステムでご提供します。

生涯スポーツの創造 認定取得 (ISO 9001) 営業品目: 学校体育衣料販売, 学校部活用品販売, 学校体育教材販売, スポーツ用品全般販売, 各種運動場設計・施工

電気工事・設計・施工 株式会社 荘司電気 代表取締役 荘司正利 〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13

株式会社 城西企業 《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業) ◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)

総合ビル管理 警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理 害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理

印刷のことなら お任せください 川村印刷 株式会社 〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

江東区からロシアへ



ソチ・パラリンピック

2014.03.07 START



来年3月7日から、障害者スポーツ最高峰の大会であるパラリンピック冬季大会が、ロシアのソチで開催されます。この大会に派遣される日本選手団に江東区在住の新田佳浩さん(33才)、太田渉子さん(24才)がクロスカントリーバイアスロン競技で選考されました。

新田さんは、長野パラリンピックから5大会連続出場、前回のバンクーバー大会では、金メダル2個を獲得。太田さんは3大会連続のメダル獲得に期待がかかります。

お二人は、夏の間、区内の河川敷や区のスポーツセンターでトレーニングを積み、海外での合宿で調整の後、12月からワールドカップへ遠征しソチ大会に臨みます。金メダルの期待が懸かるお二人に熱い声援を送りましょう。



太田選手



新田選手

写真提供:日立ソリューションズ スキー部

11月24日(日)は 第33回江東シーサイドマラソン大会 実施日です。

本大会は企業等の皆さんの協力をいただいております。

- メディケア生命保険(株)、東京木材問屋(協)(他3協同組合)
- 江東区しんさん協議会、新日本工業(株)
- 佐川急便(株)東日本支社、(株)パックウェル、NECソフト(株)
- 武蔵野大学、(株)アサカ、(株)フクシ・エンタープライズ
- エビス印刷工業(株)、(有)アクアティック、(株)ニシ・スポーツ
- (株)フォトクリエイト、小野印刷(株)、(株)香取、若洲協議会
- (株)PT WAVE、(株)STK、(株)ハウスポン、新大橋運輸(株)
- 東京都トラック協会深川支部、(株)ミヤギ江東
- (株)損害保険ジャパン、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店
- 福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社
- 大塚製薬(株)東京支店、(一財)東京靴下工業会
- (株)GISupply 他

体育館の利用団体が国際大会で優勝

深川スポーツセンターなどを利用し、練習しているマミ体操クラブのチアリーディングチーム「ACTASGIRLS」が9月14日に代々木第2体育館で行われた「第2回インターナショナルチアユニオンアジアオープン」のチアリーディング部門のJunior Teamで優勝しました。大会では台湾、韓国、ロシア、シンガポール、タイ、ウクライナ、アメリカ、日本から集まった100以上の代表チームがチアリーディング8部門、ダンス6部門で競い合いました。競技以外に、文化交流の時間もあり、海外のチームの選手と声を掛け合ったり、写真を撮ったりと貴重な経験を積むことができました。



カラダを動かす、新習慣。

フィットネス・ジュニアスイミングスクール



見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15 トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ資料請求はこちら
フリーコール
0077-78-0550

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!
スクール生募集!

インドアテニス&ゴルフスクール トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索



“快適環境”を追い求めて...



株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5

http://www.dikd.co.jp

TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ



初心者
無料指導
あり!!

圧倒的なマシン群!!
目的、体力にあわせて
結果がでるサポート
をいたします!!

ヨガ・エアロビクス・
ダンス・ピラティス
ボクシングetc...楽しく
汗を流しましょう!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

GOLD'S GYM

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

ゴールドジム 検索

施設体験 通常 ¥2,630
→ ¥500

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2013年12月28日まで有効