

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.80 平成25年(2013年) 2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

春♥4月スタートの教室

約 **280** 教室

総計約

12,000人

大募集!!

新しいスタートの「春」
身体づくりも新たな気持ちで!
まずは、気軽に一歩を
踏み出してみませんか?



～初めてでも大丈夫! 最初の一歩のお手伝い～
まずはお近くのスポーツセンターへ

今度こそ運動を始めようと思った方!まずはお近くのスポーツセンターに足を運んでみませんか?世代や体力、目的に応じて多彩なプログラムを用意しているので、きっとあなたにぴったりなスポーツが見つかるはず。もちろんスタッフもあなたのやる気をサポートします。

～レベルアップを目指す人も注目～
今年の目標を決めましょう

運動は続けているけれど、成果がでない、思うように上達しない、そんな悩みには教室指導員やトレーナーのアドバイスが効果的です。この春、ご自身の今年の目標を具体的な数字に置き換えて、それに向かってスタートを切ってみてはいかがでしょうか!

小学生スポーツ塾 受講生募集!

学校がお休みの土曜日の午前中は、
スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

小学生の週末、土曜の朝、なんとなくダラダラと
過ごしがちではありませんか?

充実した週末のスタートに、おもいきり体を動か
すプログラムを各センターでご用意しています。

お申込みは往復はがきに、2面に掲載されている
必要事項をご記入の上、**3/4(月)必着で送付
してください**。お申込み多数の場合は、区内在住・
在学優先での抽選となります。

教室名	日程・回数	受講料	時間	対象	定員	申込み先
スポーツ会館 スポ館スポーツ塾	4/27~3/8 (全17回)	5,100円	9:30~11:30	1~6年生	130人	〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館 ☎3649-1701
深川スポーツセンター 深川スポーツ塾	4/20~3/15 (全17回)		9:20~11:40		180人	〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンター ☎3820-5881
亀戸わくわくスポーツ塾	4/27~3/1 (全15回)	4,500円	9:30~11:30		100人	〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571
有明スポーツセンター 有明スポーツ塾サッカー	4/13~3/22 (全16回)	4,800円	10:00~11:30	1~6年生	30人	〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンター ☎3528-0191
有明スポーツセンター 有明スポーツ塾ミニバスケット						
東砂スポーツセンター 砂町スポーツ塾	4/27~3/1 (全15回)	4,500円	9:25~11:30		100人	〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in 体育室	4/27~3/22 (全9回)	2,700円	9:30~11:30	1~4年生	80人	〒135-0023 平野3-2-20 深川北スポーツセンター ☎3820-8730
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in プール	4/20~3/15 (全9回)				50人	

※詳細日程・内容等は開催施設にお問合せください。

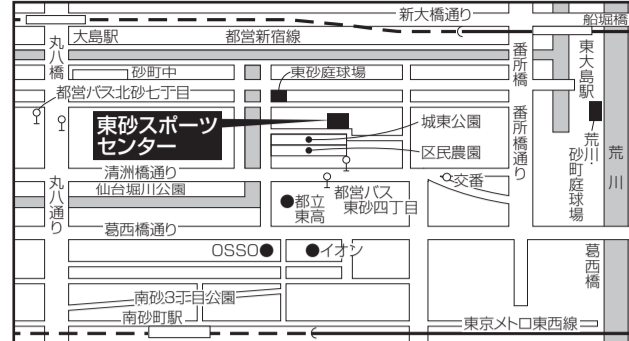


2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!

KOTO 再生紙を使用しています。

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

おすすめ教室 pickup!

ボディシェイプ (No.東1)
新教室です!脂肪燃焼を目的としたエアロビクス運動を行います。気になるお腹まわり・下半身の筋肉量を増やし、太りにくい身体づくりと引き締まったボディラインを目指します。

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

教室案内

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。お申込みあて先(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。
※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

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。
・同一教室へのお申込みは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。

往復はがき記入例 締切 3/4 (月) 必着

Form for application with fields for name, address, and contact information.

Table with 2 columns: お申込みあて先 (Application Address) and 所在地 (Location). Lists various sports centers and their addresses.

Table with 4 columns: はがき申込み締切日(必着) (Postcard Deadline), 抽選日 (Drawing Day), 支払締切日 (Payment Deadline), 追加申込み受付開始日 (Additional Application Start Date).

結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。お支払いの締め切りは3/21 (木) です。

落選の場合... 落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は... 募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて3/8(金)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

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 listing general classes with columns for No., 教室名/コース (Class Name/Course), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Period/Number of Sessions), 対象/強度 (Target/Intensity), 募集人数 (Number of Applicants), and 受講料 (Fee).

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。

Table listing children and parent-child classes with columns for No., 教室名/コース (Class Name/Course), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Period/Number of Sessions), 対象 (Target), 募集人数 (Number of Applicants), and 受講料 (Fee).

【フリー参加型教室】 ※日程が変更となる場合があります。

Table listing free-participation classes with columns for No., 教室名/コース (Class Name/Course), 時間 (Time), 曜日 (Day), 期間(回数) (Period/Number of Sessions), 対象 (Target), 募集人数 (Number of Applicants), and 受講料 (Fee).

注意事項
※水泳教室は、オムツが取れていない、排泄コントロールのできていない子どもは参加できません。(baby&mamaアクア①を除く)
※お印のついていない教室の運動レベルは、お印が多くなるほど運動強度が上がります。

Advertisement for 江東区シルバー人材センター (Kanto Silver Human Resources Center) with contact info and services.

Advertisement for 城東補聴器センター (Jo-cho Hearing Aid Center) with address and services.

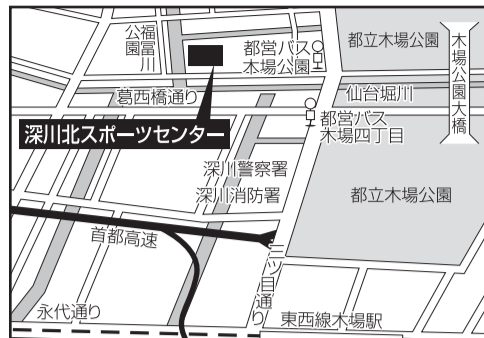
Advertisement for 川村印刷 (Kawamura Printing) with contact info and services.

Advertisement for プロアバンセ (Pro Advance) with contact info and services.

Advertisement for グ린テック (Green Tec) with contact info and services.

**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)	対象	募集人数	受講料
北1	シルバー体操	13:30~15:00	火	4/9~7/16(15回)	60歳以上	50人	5,250円
北2	エアロビクス	10:30~12:00	水	4/10~7/17(15回)	一般	25人	8,250円
北3	太極拳	9:20~10:50					
北4	ハワイアン・フラ	11:00~12:20	木	4/11~7/18(15回)	25人	7,700円	
北5	楽しくヨガ	15:20~16:40	火	4/9~7/16(15回)			
北6	パワー・ヨガ	19:20~20:50	木	4/11~7/18(15回)	一般	50人	5,500円
北7	ヨガ	9:10~10:40					
北8		10:30~12:00	金	4/12~7/19(14回)	一般	25人	11,700円
北9	リラックス・ヨガ	19:20~20:50					
北10	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	土	4/13~7/20(14回)	一般	30人	9,750円
北11	ソフト・エアロ	11:00~12:30					
北12	ほぐしのヨガ	13:30~15:00	日	4/14~7/21(14回)	一般	50人	8,450円
北13	目覚めのヨガ	9:20~10:40					
北14	フライデー・フラ	19:20~20:40	月	4/15~7/22(14回)	一般	30人	6,000円
北15	バドミントン(中級者)	19:30~21:00					
北16	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	火	4/9~7/16(14回)	一般女性	50人	9,100円
北17	リフレッシュ水泳	9:45~11:15					
北18	アクアビクスinナイト	19:00~20:15	水	4/10~7/17(15回)	一般	30人	9,750円
北19	ピギナース水泳	11:45~13:15					
北20	女性水泳	9:45~11:15	木	4/11~7/18(15回)	一般女性	50人	8,450円
北21	フライデーアクアビクス	10:00~11:15					
北38	転ばぬ先のトレーニング	A 13:20~14:50	水	4/10~6/26(12回)	60歳以上	30人	6,000円
北39		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22	ガールズ・チア	14:30~15:50	土	4/13~10/12(22回)	小学1~6年生の女の子	25人	7,500円
北23	キッズダンス	16:00~17:15	木	4/11~7/18(15回)	小学1~6年生		
北24	ヒップホップ	16:10~17:25	土	4/13~7/20(14回)	小学4年生~中学3年生	25組	10,500円
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	4/9~7/16(15回)	H24.4.2~H24.10.1 生まれの子と保護者		
北26	カンガルー体操	9:20~10:10	金	4/12~7/19(14回)	H23.10.2~H24.4.1 生まれの子と保護者	20組	8,400円
北27	コアラ体操	A 10:20~11:10					
北28		B 11:20~12:10	木	4/11~7/18(15回)	H23.4.2~H23.10.1 生まれの子と保護者	35組	9,000円
北29	親子体操	14:30~15:30					
北30	子ども体操	16:00~17:30	火	4/9~7/16(14回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子	40人	7,500円
北31	ミニバスケットボール						
北32	卓球	17:30~19:00	金	4/12~7/12(13回)	小学1~6年生	20人	5,000円
北33	幼児水泳	15:00~16:00					
北34	子ども水泳(火曜)	A 16:15~17:15	火	4/9~7/16(14回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子	25人	7,700円
北35		B 17:15~18:15					
北36	子ども水泳(金曜)	A 16:15~17:15	金	4/12~7/12(13回)	小学1~3年生	60人	7,150円
北37		B 17:15~18:15					



《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PF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) ◆特定派遣業務(学校用務員・各種インストラクター派遣) ◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等) ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援 ◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai.net

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
携帯 090-1850-6708 ☎ 03-6458-5625

Happy printing

株式会社 松本文信堂

〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
Tel.03-3649-6151 Fax.03-3649-6155

建物総合管理
電気及び空調工事請負

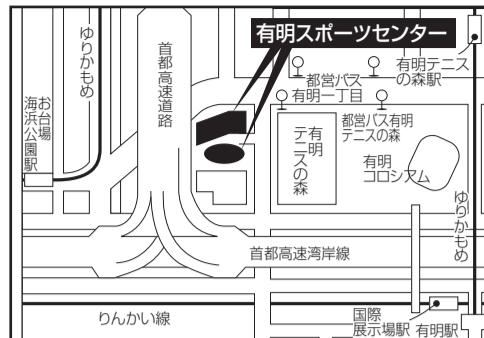
株式会社 ネット

江東支店 〒135-0016 東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999 FAX 03(3553)1983



**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)	対象	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	4/9~7/30(13回)	一般	40人	7,150円
有2	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	4/3~7/31(13回)	一般女性	50人	6,050円
有3	おめざめヨガ(時間変更)	10:00~11:15	金	4/5~7/26(11回)	一般		
有4	ヨガ(時間変更)	19:15~20:30	土	4/6~7/27(8回)	中学生以上	30人	4,400円
有5	ZUMBA	16:00~17:00					
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	4/4~8/29(17回)	60歳以上	25人	8,500円
有7	バドミントン	10:30~12:00	火	4/9~7/23(12回)	一般	45人	6,600円
有8	レディースアクアビクス	10:00~11:00					
有9	女性水泳	10:00~11:15	水	4/10~7/17(10回)	一般女性	30人	6,500円
有10	エンジョイナイトスイミング	19:15~20:30					
有11	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	4/5~7/12(9回)	一般	40人	5,850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。

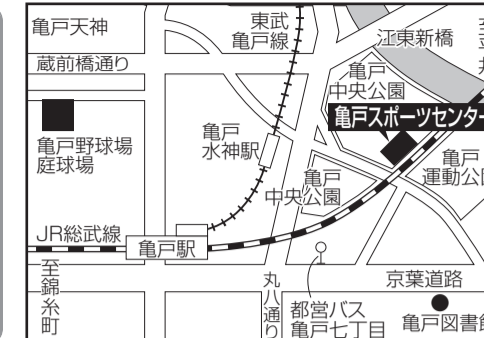
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料		
有12	ベビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	4/3~7/24(12回)	生後2ヵ月から歩き始める前の子と保護者	40組	12,000円		
有13	※1 ババ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	4/6~7/27(11回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,600円		
有14	親子体操	1歳	金	4/5~7/26(11回)	歩行可能からH23.4.1生まれの子と保護者			30組	子1人6,600円 双子7,700円
有15		2歳	木	4/4~7/25(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者				
有16		3~4歳	火	4/9~7/23(12回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	子1人7,200円 子2人8,400円			
有17	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	火	4/9~7/23(12回)	H19.4.2~H22.4.1生まれの子	40人	7,200円		
有18	幼児体操	15:30~16:30	金	4/12~7/26(10回)			6,000円		
有19	こども体操	1~2年	水	4/10~7/24(11回)	小学1~2年生	30人	5,500円		
有20		3~6年	火	4/16~7/23(11回)	小学3~6年生				
有21	有明キッズチア	17:00~18:15	木	4/11~7/25(11回)	小学1~6年生				
有22	ヒップホップ	STD	金	4/12~7/26(11回)	小学1年~中学3年生	30人			
有23		EXP	17:55~18:45						
有24	田中光監修	3~4歳親子	第2・4土	4/6~3/22(年16回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	30組	子1人11,200円 子2人12,800円(年割)		
有25	こども体操塾(通年制)	5~6歳			H19.4.2~H21.4.1生まれの未就学児				
有26		1~3年	土	4/13~7/13(8回)	小学1~3年生	35組	子1人5,600円 子2人6,400円		
有27	親子水泳	A 10:00~11:00	土	4/13~7/13(8回)	おむつの取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者	35組	子1人5,600円 子2人6,400円		
有28		B 11:10~12:10							
有29	水	15:00~16:00	水	4/10~7/17(10回)	H19.4.2~H21.4.1生まれの未就学児	35人	7,000円		
有30	木	15:00~16:00	木	4/11~7/18(10回)					
有31	水	17:00~18:15	水	4/10~7/17(10回)			5,500円		
有32	木	17:00~18:15	木	4/11~7/18(10回)	小学1~6年生	50人	4,400円		
有33	金	4/12~7/12(8回)	金	4/12~7/12(8回)					

※1-有13ババ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様を対象です。また、ババ&ママと3人でも受講できる教室です。※2-ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。※3-有24~26田中光監修こども体操塾は1年を通じて受講する教室となります。

※4-有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟と一緒に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。)

**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 亀戸水神駅 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

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。なお今年度より2期以降への継続優先受講は廃止させていただきます。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀1	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/9~7/30(17回)	60歳以上	60人	5,950円
亀2	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	4/12~7/26(15回)	一般	20人	7,500円
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	4/9~7/30(17回)			
亀4	ハワイアンフラ	朝コース	11:15~12:15	木	4/11~7/25(15回)	40人	9,350円
亀5		夜コース	19:30~20:30				
亀6	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/10~7/31(16回)	一般	40人	8,800円
亀7	リラックスヨガ	13:30~15:00	木	4/11~7/25(15回)			
亀8	バドミントン	19:30~21:00	火	4/11~6/20(10回)	60人	40人	5,500円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/9~7/9(14回)			
亀10	女性水泳	9:30~11:00	水	4/10~7/10(13回)	一般女性	40人	8,450円
亀11	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	4/11~7/11(13回)			
亀12	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/12~7/12(13回)	一般	40人	8,450円
亀13	火曜夜のスイミング	19:00~20:30	火	4/9~7/9(14回)			
亀14	木曜夜のスイミング	19:30~21:00	木	4/11~7/11(13回)	一般	50人	8,450円
亀15	アクアリラックス	11:15~12:30					
亀16	アクアシェイプ	12:50~13:50	金	4/12~7/12(13回)	一般	30人	9,100円
亀17	アクアウォーキング	9:30~10:30					
亀18	スリムボディアクア	19:00~20:00	土	4/13~7/13(13回)	60人		

★ワンコインレッスンオススメです★

教室名/コース	曜日	時間
ワンコインレッスン~エアロビクス~	火	10:00~11:00
ワンコインレッスン~ヨガ~	水	19:15~20:15
	木	9:30~10:30
ワンコインレッスン~エアロビクス~	木	10:45~11:45

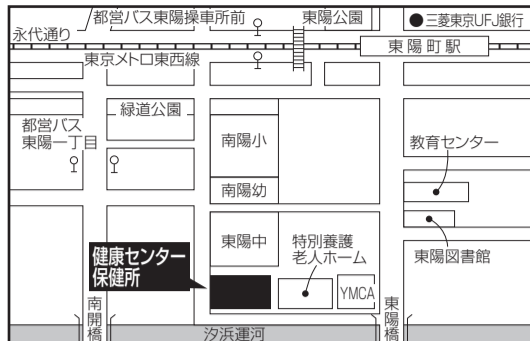
お忙しい方や、教室・トレーニングだけでは物足りない方にお勧めなのがフリータイム制のワンコインレッスンです。エアロビクスとヨガ、どちらも初めての方でも大丈夫です。1回500円。当日申込み制なので、その日のご都合や体調に合わせてお気軽にご参加ください。

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。なお今年度より2期以降への継続優先受講は廃止させていただきます。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀19	かるがも体操	10:00~10:50	水	4/10~7/10(13回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	40組	7,800円
亀20			木	4/11~7/11(13回)			
亀21	ひよこ体操	11:20~12:10	水	4/10~7/10(13回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	40組	1,000円増
亀22			木	4/11~7/11(13回)			
亀23	コアラ体操	13:30~14:30	土	4/20~7/6(9回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	5,400円 双子1,000円増
亀24	4歳児体操	14:30~15:20	火	4/9~7/9(14回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	40人	
亀25	5歳児体操	15:30~16:20			H20.4.2~H21.4.1生まれの子	50人	7,000円
亀26	6歳児体操	16:30~17:20	木	4/11~7/11(13回)	H19.4.2~H20.4.1生まれの子	30組	7,800円
亀27	ママヨガ※	10:00~11:00					
亀28	こども体操	1~2年コース	水	4/10~7/10(13回)	小学1~2年生	50人	6,500円
亀29		3~6年コース					
亀30	キッズチア	Aコース	4/10~7/10(12回)	5~6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	40人	6,000円	
亀31		Bコース					16:00~17:00
亀32	こどもバレエ	Aコース	木	4/11~7/11(13回)	5~6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	30人	6,500円
亀33		Bコース					

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402



交通機関

●東京メトロ東西線
東陽町駅 徒歩8分

●都営バス
東陽町駅 徒歩8分
東陽操車所前 徒歩5分
東陽一丁目 徒歩5分

お知らせ おすすめ教室 pickup!

バレトンビューティー
バレトンにボールやチューブを使ったエクササイズをプラスして効果的からだを引き締めるエクササイズです!

※バレトンとは、ニューヨークのバレエダンサーによって開発されたエクササイズです。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせ、全身の筋力バランス・柔軟性の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

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)	対象	募集人数	受講料	内容
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00	火	4/9~6/25 (12回)	40歳以上	45人	7,200円	リズムに合わせて行う運動やいろいろな道具を使って筋力トレーニングやストレッチを行います。
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10						
健3	ビューティーシェイブ	11:30~12:30						
健4	バレトンビューティー	19:00~20:00						
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	水	4/10~6/26 (12回)	一般	50人	7,200円	有酸素運動プラス体幹部の筋肉を使い、身体のバランスを整えます。脂肪燃焼に効果的。
健6	パワーヨガ	19:00~20:00						
健7	yoga	10:15~11:15	木	4/11~6/27 (12回)	一般	50人	6,600円	バレトンに、ボールやチューブを使ったエクササイズをプラスして効果的からだを引き締めます。
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30						
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00~20:00						
健10	フラダンス	9:15~10:15	金	4/5~6/28 (5/3,10を除く)(11回)	一般	50人	7,200円	ヨガの基礎に筋力やバランス能力を高めるロコモレを取り入れました。運動不足が気になる方におすすめです。
健11	スタイルアップピラティス							
健12	マットピラティス	10:30~11:30	土	4/6~6/29 (5/4を除く)(12回)	一般	50人	7,200円	ヨガの基礎に筋力やバランス能力を高めるロコモレを取り入れました。運動不足が気になる方におすすめです。
健13	ボクササイズ	18:00~19:00						
健14	気功	11:00~12:30	日	4/7~6/30 (5/5を除く)(12回)	一般	50人	7,200円	ヨガの基本である呼吸をより意識的にを行い、ヨガ本来の良さを体感できます。

※1「ヨガ 土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料	内容
健15	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	4/10~6/26 (12回)	H21.4.2~H23.4.1 生まれの子と保護者	25組	7,200円	お子さまとのスキンシップを取りながら、お父さん、お母さんの運動不足も解消。跳び箱やマット運動などを楽しく覚えましょう!

※ 教室参加者以外のお子様のお同伴はできません。

第66回(平成24年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

<p>●ダンススポーツ</p> <p>小学生の部スタンダード 堺みゆ 松方 and 深</p> <p>小学生の部ラテン 三浦陽子 堺みゆ</p> <p>ピギナー戦スタンダード 八巻英雄 平岡真佐子</p> <p>ピギナー戦ラテン 八巻英雄 平岡真佐子</p> <p>初級戦スタンダード 影山俊介 石渡久美子</p> <p>初級戦ラテン 影山俊介 石渡久美子</p> <p>中級戦スタンダード 石谷智之 松田花穂</p> <p>中級戦ラテン 清水都美 村杉明子 区長杯 高井保 高井幸江</p> <p>●ライフル射撃</p> <p>SFRP-60の部 野村 昇</p> <p>ARS-60の部 柴田 明</p> <p>HR-60の部 野村 昇</p> <p>ARP-60の部 飯田 篤男</p> <p>●クレ-射撃</p> <p>トラップの部A 堀 洋通</p>	<p>トラップの部B 東山 賢</p> <p>トラップの部C 栗原 章雄</p> <p>スキートの部A 牛島 哲夫</p> <p>スキートの部B 福見 猛</p> <p>スキートの部C 中里 弘</p> <p>●バスケットボール(小学生の部)</p> <p>小学生男子の部 深川ミニバスケットクラブ</p> <p>小学生女子の部 深川ミニバスケットクラブ</p> <p>●スキー</p> <p>一般男子1部 篠田 千明</p> <p>一般男子2部 堀 靖幸</p> <p>一般男子3部 小泉 茂</p> <p>一般男子4部 東海林 定治</p> <p>一般女子1部 近藤 香絵</p> <p>一般女子2部 野瀧 祐子</p> <p>オープン競技小学生男子 渡辺 巨</p> <p>オープン競技小学生女子 渡邊 優</p>	<p>オープン競技中高生男子 刈田 平介</p> <p>オープン競技初級女子 藤本 知子</p> <p>オープン競技初級男子 藤本 和夫</p> <p>●駅伝競走</p> <p>一般 壮年 <かやまん></p> <p>日本通運(株)関東管送支店フチ駅伝部</p> <p>中学 深川三三中陸上部A</p> <p>女子 第三亀戸中A</p> <p>●武術太極拳</p> <p>個人競技の部</p> <p>24式太極拳SA女子 小板橋 澄子</p> <p>24式太極拳SB男子 中田 寛</p> <p>24式太極拳SB女子 正木 韶子</p> <p>24式太極拳A女子 五十嵐 早鶴</p> <p>24式太極拳B女子 濱 千鶴子</p> <p>伝統の部陳式男子 許 国忠</p> <p>伝統の部陳式女子 本田 弘子</p>	<p>入門太極拳男子(公開競技) 佐藤 建次</p> <p>入門太極拳女子(公開競技) 戸塚 清美</p> <p>初級太極拳女子(公開競技) 田嶋 紀久子</p> <p>伝統剣 刀32式男子 青柳 宏</p> <p>伝統剣 刀32式女子 神戸 ひとみ</p> <p>伝統剣 刀42式女子 高津 延美</p> <p>集団競技の部</p> <p>24式太極拳 太極拳さくら会</p> <p>伝統拳陳式 江東区武術太極拳連盟陳式グループ</p> <p>入門太極拳(公開競技) 城東太極拳サークル</p> <p>伝統剣 刀32式 太極拳集団天狼星</p>
--	--	--	---

第67回(平成25年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。詳細は江東区ホームページをご覧ください。区内各スポーツセンター、区役所スポーツ振興課にお問合せください。

【スポーツ振興課問合せ先】
03(3647)4887(直通)

スポーツを愛するすべての人を応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全般

有限会社 リードスポーツ

◆本社 〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-1-17 TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008

◆東京支店 〒121-0054 東京都足立区辰野1-8-4-102 TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610

◆埼玉支店 〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101 TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

スタッフ募集中!!

スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc

気軽にお問合せください

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 フクシ・エンタープライズ

(本社)〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F
電話 03(3681)0294 FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

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 **ゴラス**

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

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

お知らせ おすすめ教室 pickup!

“運動神経向上”キッズエクササイズ
小学1~6年生を対象にした毎週火曜日16:00~17:00実施の教室です。リズム体操、器械体操、ダブルダッチ(大縄飛び)、コーディネイトトレーニングなど、楽しくバリエーション豊富に行うことにより、運動神経を向上させていきます。運動が苦手な子ども集まれ!!

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)	対象	募集人数	受講料	
深1	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	4/9~7/2(12回)	一般	50人	6,600円	
深2	ストレッチ体操	13:30~14:30						
深3	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	4/12~7/19(14回)			6,600円	
深4	シェイプ×3	19:00~20:15	火	4/9~7/2(12回)				
深5	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	4/11~7/18(14回)			6,600円	
深6	ヨガ	水 13:30~14:30	水	4/10~7/3(12回)				
深7	※1 ヨガ	土① 9:30~10:30	土	4/13~7/13(13回)			40人	7,150円
深8		土② 11:00~12:00						
深9	水① 9:30~10:45	水	4/10~7/3(12回)	60歳以上			60人	4,200円
深10	水② 11:00~12:15							
深11	金 13:30~14:45	金	4/5~6/28(12回)	一般	80人	6,600円		
深12	バドミントン	19:00~20:30	火				4/9~7/2(12回)	
深13	※2 中級者バドミントン	10:00~11:30	水	4/10~7/3(12回)	一般(中級者) 欄外※2をご参照ください	30人	6,600円	
深14	ミス&ミセスバドミントン	10:00~11:30	金	4/12~7/5(12回)	一般女性	80人		
深15	卓球	19:00~20:30	火	5/7~6/25(8回)	一般	40人	4,400円	
深16	ソフトテニス	19:00~20:30	水	4/10~6/19(10回)				
深17	※3 柔道				20人	5,500円		
深18	弓道(年1期制)	60歳以上	40人	6,000円				
深19	転ばぬ先のトレーニング				15:00~16:30	木	4/4~6/27(12回)	

※1「ヨガ 土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。

※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。

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20	※ママ&ベビー体操 (表下の注意事項をご確認ください)	火 9:30~10:20	火	4/9~7/2(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組 60人	7,200円 双子 1,200円増
深21		木 10:00~10:50	木	4/11~7/4(12回)			
深22		金 9:30~10:20	金	4/12~7/5(12回)			
深23	※ママといっしょのひよこ体操 (表下の注意事項をご確認ください)	土 10:00~10:50	土	4/6~6/29(12回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	60人	6,000円
深24		水① 11:00~11:50	水	4/10~7/3(12回)			
深25	※ママといっしょのひよこ体操 (表下の注意事項をご確認ください)	水② 11:00~11:50	水	4/10~7/3(12回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	70人	6,000円
深26		木 11:00~11:50	木	4/11~7/4(12回)			
深27		金 10:30~11:20	金	4/12~7/5(12回)			
深28	土 11:00~11:50	土	4/6~6/29(12回)	H19.4.2~H20.4.1生まれの子	80人	6,000円	
深29	ホップこども体操	13:30~14:30	金				4/12~7/5(12回)
深30	ステップこども体操	14:40~15:40	水	4/10~7/3(12回)	小学1~3年生	35人	
深31	ジャンプこども体操	15:50~16:50					
深32	ガンパ体操	16:10~17:20	火	4/9~7/2(12回)	小学1~6年生	40人	
深33	“運動神経向上”キッズエクササイズ	16:15~17:15					
深34	柔道	19:00~20:30	水	4/10~6/19(10回)	小中学生	20人	5,000円
深35	ミニバスケットボール	A 15:00~16:00			4/10~7/17(14回)	小学1~3年生	
深36		B 16:10~17:10	小学4~6年生				

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ……………親子のふれあいを大切にしたい教室です。

○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)

また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。○妊娠されている方は保護者として参加できません。○「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。

建物 総合 管理
清掃 から 施設 警備 まで!

株式会社 日豊サービス

江東支店 〒136-0072 東京都江東区大島7-25-4 TEL:03-3638-5676 FAX:03-3862-5295

日豊サービス 検索

サンメッセ株式会社

印刷と環境の調和 Harmonize

東京支店 ☎03-3615-2511(代) 印刷03-3615-2555 〒135-0016 東京都江東区東陽3丁目22-4 http://www.sunmesse.co.jp/

様々な世代をサポート

★スポーツセンターではこんなことも行っています★

～すくすく子育て!のお手伝い～

「子育てひろば」を開催しています

江東区は古くからの下町に暮らす住民の方、そして新しく建ったマンションへ転居されて来た方等さまざまな方が住んでいます。下町ならではのつながりの中に、なかなか溶け込む機会のない新米のママや、子育てでちょっぴり心がつらい時等に、子育て仲間やベテランの保育士に気軽に相談できる「子育てひろば」を家庭支援センターと協力し、下記のスポーツセンターで開催しています。広々とした会場では、たくさんのおもちゃに目を輝かせる赤ちゃんの元気な声と、ママたちの弾む会話で活気にあふれています。開催時間の出入りは自由です。お散歩の途中にでもふらりとお立ち寄りください。



子育てひろば 今後の開催予定		
亀戸スポーツセンター	☎5609-9571	2/18(月) 3/18(月) 10:00~11:30
深川スポーツセンター	☎3820-5881	2/14(木) 2/28(木) 3/14(木) 3/28(木) 10:00~12:00
有明スポーツセンター	☎3528-0191	2/4(月) 3/4(月) 10:00~12:00
深川北スポーツセンター	☎3820-8730	2/4(月) 3/4(月) 10:00~11:45

～元気な毎日き!のお手伝い～

シニア対象事業も多数開催しています

いつまでも健康で元気な毎日を過ごしたい、元気であってこそ人生を謳歌できるというものです。その健康を維持するためには普段からの努力が不可欠です。特にシニア世代になると、体力・筋力の低下は避けられませんが、そこで「もう年だから…」とあきらめてしまえば、元気な毎日が少しずつ遠ざかってしまいます。そんなシニアの皆さんを応援する教室やイベントを各センターで開催しています。特に「転ばぬ先のトレーニング」という教室では、転倒防止やバランスアップを目的とした運動を取り入れ、体力向上を目指しています。またトレーニング室のマシンの使い方の講習会も行っているセンターもあり、教室開催日以外にトレーニング室を利用して、定期的な運動習慣をしっかりと身につけることを目的としている参加者の方もいます。そのほかにも各種教室も開催しているので、何か始めてみたいと思っている方は、スポーツセンターにお気軽にご相談ください。あなたにぴったりの教室や利用方法をご案内します。



シニア個人利用料金のご案内 シニア料金対象者は区内に住所を有する65歳以上の方です。※1

利用種目・場所	利用料金	定期会員証(1か月)※2	持ち物等
プール(2時間)	150円	1,500円	水着・タオル・水泳帽・必要であればゴーグル
トレーニング室 専用券(4時間まで)	100円	1,200円	運動しやすい服装(ジーパン・チノパン不可) 室内履き
体育館一般公開 (午前・午後・夜間)		共通定期会員証 2,500円 ※3	

- ※1 シニア料金をご利用の際には、住所を証明できる身分証明証(運転免許・住民票・保険証等)をご用意ください。
- ※2 各種定期会員証は1か月のほか、3か月、6か月もご用意しています。また、各種回数券も販売しています。
- ※3 共通定期会員証は、体育館・トレーニング室・プールをご利用いただけます。その他、各種教室については中面の各スポーツセンターの教室案内をご覧ください。

料金改定以前の回数券 有効期限のお知らせ

回数券(旧料金)の有効期限は、平成25年3月31日までです。期限切れの回数券は払い戻し、もしくは追加料金でご利用いただくこととなります。払い戻しの期限は平成26年3月31日です。

カラダを動かす、新習慣。



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 **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!
スクール生募集中!

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



トレーニングにより、
元気でパワフルな
身体を!!



初心者
無料指導
あり!!

キレイな
プロポーションは
筋肉のバランスから

筋肉がつくと血流が
良くなり、酸素や栄養が
全身の細胞により多く
運ばれる!!



世界700店舗 No.1フィットネスクラブ
**フィットネスクラブ
GOLD'S GYM**

☎03-3645-9434
東西線 南砂町駅 徒歩3分 ニトリ裏
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3月31日まで有効

“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 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp