

もっと使える
こんなに使える
スタートにおススメ!
スポーツセンター利用情報

各種回数券販売中

日増しに春の暖かさを感じるようになってくると、運動したくなったり、家族で外出したくなってくるものです。春休みになったら、プールに遊びに行こうかな?と
思っている方もいるのではないのでしょうか?

春からスポーツセンターで運動を始めよう!とお考えの方にオススメしたいのが「回数券」。プール回数券や
体育館・トレーニング室共通回数券等、いろんな種類の
回数券を販売しています。家族やお友達と共有してお使
いいただくこともできますよ!

料金設定は1回券よりもお得になっていて、有効期限
はありません。忙しくて使い切れるか心配な方も、安心
してお買い求めいただけます。

また、各スポーツ施設で行っているプールサービスプ
ログラムや、トレーニング室ショートエクサ
サイズにもご参加いただけます。

運動を始めるきっかけに、ご家族の休日
に、いろいろな目的に合わせて使えるお得な
「回数券」をぜひご利用ください。



～ 使い方いろいろ 回数券のご紹介 ～

回数券の種類	料金	利用時間など
プール回数券 (11枚綴り)	一般 4,000円 こども・シニア 1,500円	<ul style="list-style-type: none"> ◆プールを2時間までご利用いただけます。2時間を超えた場合は、超過料金(1時間毎)がかかります。 ◆プールサービスプログラムやアドバイスコーナー等、追加料金なしで ご参加いただけるプログラムを各スポーツ施設で開催しています。 ◆概ね3歳以上で、おむつが取れている方がご利用できます。 ◆深川スポーツセンターにはプールはありません。
体育館 トレーニング室 共通回数券 (11枚綴り)	一般 4,000円 こども・シニア 1,000円	<ul style="list-style-type: none"> ◆トレーニング室は4時間まで、体育館一般公開等は午前・午後・夜間のそ れぞれ1区分のみ、ご利用いただけます。 ◆トレーニング室で実施するショートエクササイズ等、追加料金なしで 参加可能なプログラムを各スポーツ施設で開催しています。 ◆トレーニング室は中学生を除く15歳以上の方がご利用できます。
サウナ回数券 (6枚綴り)	一般 5,000円 シニア 4,000円	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツ会館のみにある施設です。 ◆中学生以下の方はご利用できません。

★その他、詳しい利用方法については、直接、各スポーツ施設へお問い合わせください。(☎は中面参照)

【旧料金の回数券をお持ちの方へ】

平成24年10月1日以前に販売した一般の旧料金回数券の払戻し期限は、平成26年3月31日までです。
お持ちの方はお早めに払い戻し手続きをお願いします。詳しくは各スポーツ施設までお問合せください。
なお、平成26年4月1日以降も現行料金との差額をお支払いいただくことでご利用できます。
※差額は、旧体育館回数券が80円、旧プール回数券が120円、旧サウナ回数券が330円です。

スポーツ 情報コーナー

■なでしこ水泳クラブ■

大人のためのクラブです。かなづちさんも、水着が怖い
(?!)人も、みんな泳げるようになります。

活動日 毎週金曜日(予定) 9:30~11:30
場所 スポーツ会館
対象 成人男女
費用 月会費 3,500円
代表者 岩瀬 久美子
☎ 090-4368-1441



「フィットこうとうMINI」では、
サークルの情報を募集しています。

●掲載料は無料ですが掲載には審査があります。
●区内で活動している団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

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/>

第7回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ 江東区チャンピオン決まる!

2月16日(日)、江東区スポーツ会館で「第7回小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ」
が開催されました。各センターの予選会を勝ち抜いた全48チームが出場し、学年別に江東区一位を目指して
熱戦を繰り広げました!大会結果は下記のとおりです。

【3年生の部】	【4年生の部】
優勝 一亀モンキーズ (第一亀戸小学校)	優勝 南砂ビクトリーワン (南砂小学校)
 優勝コメント うれしかったです。来年 もがんばります。 来年も優勝します。この チームで優勝できてよか かったです。	 優勝コメント この日の為にずっとみんな で練習して、みんなで協力 してがんばりました。最後 の試合では前半は相手にお いつめられていたけど、後 半はみんなで協力したから 勝てました。来年もがんば ります。
準優勝 元加賀最強ドッジ王 (元加賀小学校)	準優勝 水神ミラクル4 (水神小学校)
第3位 ファイヤーカモミンズ (越中島小学校)	第3位 四砂パイレーツ (第四砂町小学校)
第4位 もっとガリガリ君 (水神小学校)	第4位 それいけ三砂アンパンマン (第三砂町小学校)
【5年生の部】	【6年生の部】
優勝 進撃の一亀 (第一亀戸小学校)	優勝 元加賀最弱株式会社 (元加賀小学校)
 優勝コメント 一回負けても優勝できて 良かったです。負けても あきらめずチームワーク がよかったので優勝でき ました!!	 優勝コメント 6年生最後の大会、いい 思い出になりました。こ の経験を生かして、中学 でも全力で物事に取り組 んでいきたいです!
準優勝 元加賀カーブ1時50分 (元加賀小学校)	準優勝 八名川新ヘビーベビー (八名川小学校)
第3位 豊北ザ・フェニックス (豊洲北小学校)	第3位 ICKM9パート2 (第一亀戸小学校)
第4位 数矢ファイターズZ (数矢小学校)	第4位 数矢ヒーローズ (数矢小学校)

小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグは、各スポーツセンター予選会の上位2チ
ームが出場します。今大会の予選会には231チーム、計2,491人の選手が出場しました。
次回の大会日程は下記の予定です。皆様のご参加をお待ちしています!

H26.10/26(日)	亀戸スポーツセンター大会(一亀小・二亀小・香取小・浅野小・水神小)
H26.11/ 9(日)	スポーツ会館大会(一大小・二大小・四大小・砂町小・四砂小・小名木川小・北砂小・南砂小・亀高小)
H26.11/16(日)	有明スポーツセンター大会(豊洲小・豊洲北小・東雲小・枝川小・辰巳小・第二辰巳小・有明小)
H26.12/ 7(日)	深川スポーツセンター大会(明治小・臨海小・越中島小・数矢小・平久小・東陽小・南陽小)
H26.12/14(日)	深川北スポーツセンター大会(深川小・八名川小・川南小・扇橋小・元加賀小・毛利小・東川小)
H26.12/21(日)	東砂スポーツセンター大会(三大小・五大小・南央小・二砂小・三砂小・五砂小・六砂小・七砂小・東砂小)
H27. 2/15(日)	第8回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ (会場:スポーツ会館)

深川SC杯 カローリング2014

深川スポーツセンター ☎3820-5881

カローリングは、冬季オリンピックでおなじみのカーリングを手軽に床の上でできるようにしたスポーツです。

ルールも簡単で、子どもから大人まで楽しめます。また、体力や運動経験にかかわらず、コツをつかめば勝つこともできるゲーム性の高いスポーツです。

ぜひこの機会に、ご家族やお友達と一緒に参加してみませんか！

- 【日時】 3/9(日) 9:30~12:30
- 【場所】 深川スポーツセンター 3階 大体育室
- 【対象】 小学生以上の方(3人1組)
- 【定員】 48チーム ※申込多数の場合、区民優先の上、抽選
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 往復はがき(1組1枚)に ①チーム名 ②代表者の氏名・住所・電話番号 ③参加者(3人分)の氏名・年齢を記入し、深川スポーツセンターへ または普通はがきを添えて、窓口まで
- 【締切】 2/28(金)必着
- 【送付先】 深川スポーツセンター ☎3820-5881 (〒135-0044 越中島1-2-18)

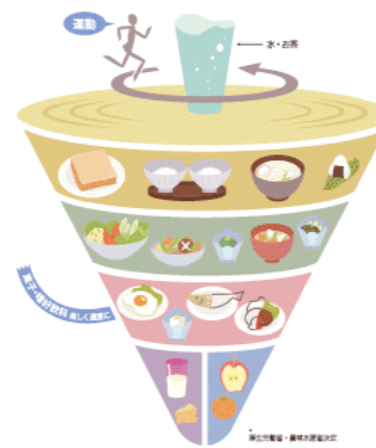


「40代からのスポーツ栄養セミナー」健康講演会

健康センター ☎3647-5402

「運動」と「栄養」のバランスは、健康な体づくりにおいて、切っても切れない関係にあります。特に体調の変化が起きやすくなる40代以上の方は、運動を行う際にどのような栄養を、いつ摂取するかによって、体に与える影響が変わってきます。40代以上でスポーツを頑張っている方、これから運動を始めようと考えている方。この機会に「栄養」の面から健康な体づくりを学びましょう。

- 【日時】 3/16(日) 14:00~15:30
- 【場所】 健康センター 4階 研修室
- 【対象】 概ね40歳以上の方
- 【定員】 50人(区内在住・在勤者)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 米澤 須美 (管理栄養士)
- 【申込み】 3/5(水) 9:00~健康センター窓口または電話で
- 【締切】 定員になり次第終了
- 【問合せ】 健康センター ☎3647-5402 (〒135-0016 東陽2-1-1)



ランニング愛好者のための体幹トレーニング講習会

東砂スポーツセンター ☎5606-3171

楽に効率的に走る秘訣を講義とトレーニングの実践により伝授します！目からウロコのランニング講座。愛走家の皆さん、東砂へ集合！

- 【日時】 3/21(金・祝) 18:30~20:30
- 【場所】 東砂スポーツセンター 2階 大体育室
- 【対象】 中学生を除く15歳以上の方
- 【定員】 50人(区内在住・在勤・在学者を優先し抽選)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 山口 敬志(日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー)
- 【申込み】 往復はがきに、①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢・生年月日・性別 ④電話番号 ⑤ランニング経験(大会参加経験など) ⑥区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先または学校名を記入し、東砂スポーツセンターへ
- 【締切】 3/7(金)必着
- 【送付先】 東砂スポーツセンター ☎5606-3171 (〒136-0074 東砂4-24-1)



4月からの教室受講生募集中!!

4月から開講する平成26年度第1期教室の受講生を募集中です。区内の各スポーツセンターでは、お子様からシニアの方まで、幅広い年代の皆様にご参加いただける276教室を開催します。

詳細は、「フィットこうとう」2/20号、館内設置の「教室案内」、公社ホームページをご覧ください。

【平成26年度第1期教室 募集スケジュール】

申込みスケジュール



申込み締切日	抽選日	支払締切日	追加申込み受付開始日
3/3(月)必着	3/5(水)	3/21(金・祝)	3/7(金)

問合せ先	住所	電話番号
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	3820-5881
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730
健康センター	東陽2-1-1	3647-5402

平成26年度「小学生スポーツ塾」塾生募集中!!

小学生の週末(土曜日)のスポーツ活動の場として、4月から開講する「小学生スポーツ塾」の受講生を募集します。各スポーツセンターごとに特色ある種目をご用意しています。スポーツ塾でいろいろな種目にチャレンジしましょう！

申込みスケジュールは左記教室日程と同じです。申込方法など、詳しくは「フィットこうとう」2/20号または各スポーツセンターへお問合せください。

施設名	名称	受講料	対象	定員
スポーツ会館	小学生スポ館スポーツ塾	5,400円	1~6年生	130人
深川スポーツセンター	小学生深川スポーツ塾	5,100円		180人
亀戸スポーツセンター	小学生亀戸わくわくスポーツ塾	4,500円		100人
有明スポーツセンター	小学生有明スポーツ塾	3,000円		60人
東砂スポーツセンター	小学生砂町スポーツ塾	4,500円		100人
深川北スポーツセンター	小学生深川北スポーツ塾 in 体育室	2,700円	1~4年生	80人
	小学生深川北スポーツ塾 in プール			50人



一般公開中止のお知らせ

下記の日時の一般公開を中止します。

施設名	日時	室場名	中止種目等
スポーツ会館	2/22(土)午前・午後	小体育室	卓球
深川スポーツセンター	3/9 (日)午前	大体育室	ソフトテニス
亀戸スポーツセンター	2/23(日)午前・午後	大体育室	午前:ソフトテニス 午後:バドミントン

【改修工事に伴うプール休場のお知らせ】

東砂スポーツセンタープールは改修工事のため、下記の期間休場いたします。
休場期間:平成26年1月4日(土)~平成26年3月20日(木)

休館日:2/24(月)・3/10(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。
祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

