

応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとう MINI

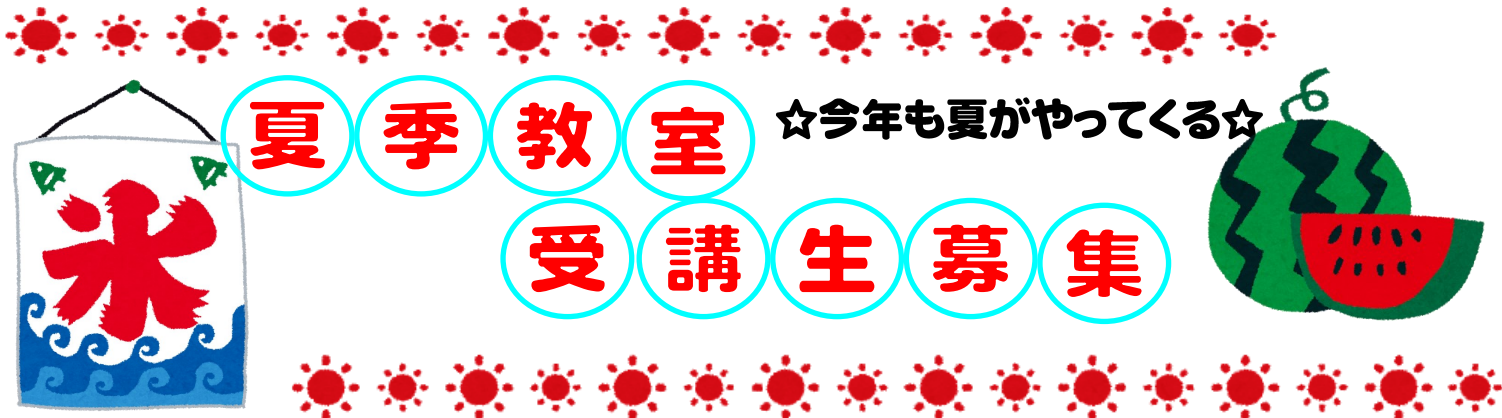
公益財団法人

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/>



生活が不規則になりがちな夏休みの時期だからこそ、生活にリズムを！
定期的に開催される教室に参加して、メリハリのある毎日を過ごしましょう。

そして、涼しい体育館で思いっきり運動すれば心も体もスッキリです。

外での運動が難しい季節だからこそ、教室に参加してみませんか？

もちろん、秋から始まる教室の体験版としてもオススメです。



☆ご注意ください☆
申込期間は
センターによって
異なります！！

夏季教室の申込期間等はセンターによって異なります。

ご希望の教室を開催するセンターの申込期間中に、往復はがき、または直接各センターへお申込みください。

申込方法は、6面に掲載しています。

各センターの受付で直接申込む場合は、普通はがきを申込む教室数の枚数分ご用意のうえ、ご来館ください。

いきいきした夏を過ごすためのお手伝いは、私たちにお任せください♪

施設名	開催教室数	住所	電話番号
スポーツ会館	27教室 (大人・こども・親子教室)	北砂1-2-9	3649-1701
亀戸スポーツセンター	3教室 (こども・親子教室)	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	2教室 (こども教室)	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	2教室 (こども教室)	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	6教室 (大人・こども教室)	平野3-2-20	3820-8730

江東区スポーツ会館

TEL 3649-1701

〒136-0073 北砂1-2-9

募集締切	入金締切	抽選	追加募集開始
6/13(土)必着	6/30(火)	6/16(火)	6/18(木)



教室名		曜日	日程	開催時間	対象	受講料	
シルバー体操A	強度：中	金	7/24～8/28(4回)	9:00～10:00	60歳～ おおむね80歳 60人	1,400円	
シルバー体操B	強度：中			10:15～11:15			
シルバー体操C	強度：低			11:30～12:30			
60歳からのチェアピクス	強度：低	水	7/22～8/26(5回)	9:30～10:30	60歳以上 40人	1,750円	
ロコモ予防教室	強度：低	木	7/23～8/27(5回)	9:30～10:30	60歳以上 30人	1,750円	
気楽にヨガ①		火	7/21～8/25(5回)	13:30～14:30	一般 25人	2,800円	
気楽にヨガ②				16:00～17:00			
パワーヨガ		金	7/24～8/28(5回)	10:00～11:00			
気功		火	7/21～8/25(5回)	14:45～15:45			
脂肪燃焼エクササイズ		水	7/22～8/26(5回)	9:30～10:30			
太極拳		金	7/24～8/28(5回)	10:00～11:30			
レディースヨガ(火)		火	7/21～8/25(5回)	10:00～11:00			一般女性 25人
レディースヨガ(金)		金	7/24～8/28(5回)	13:30～14:30			
骨盤調整ストレッチ①		水	7/22～8/26(5回)	10:45～11:45			
骨盤調整ストレッチ②				12:00～13:00			
ハワイアンフラ①				11:00～12:00	一般女性 40人		
ママヨガ(火)		火	7/21～8/25(5回)	11:15～12:15	2歳未満の子と女性 の保護者 25組	3,300円	
ママヨガ(金)		金	7/24～8/28(5回)				
ひよこ体操(火)		火	7/21～8/25(5回)	10:00～10:50	H25.7.2～26.7.1 生まれの子と その保護者 40組	3,050円 (双子 3,550円)	
ひよこ体操(水)		水	7/22～8/26(5回)				
バンビ体操(火)		火	7/21～8/25(5回)	11:00～11:50	H24.7.2～25.7.1 生まれの子と その保護者 40組		
バンビ体操(水)		水	7/22～8/26(5回)				
わんぱく体操(木)		木	7/23～8/27(5回)	14:45～15:30	H23.4.2～25.4.1 生まれの子 30人		
わんぱく体操(金)		金	7/24～8/28(5回)				
チャレンジ体操(木)		木	7/23～8/27(5回)	15:45～16:45	H21.4.2～23.4.1 生まれの子 40人	2,550円	
チャレンジ体操(金)		金	7/24～8/28(5回)				
こども体操		水	7/22～8/26(5回)	16:00～17:00	小学1～3年生 50人		

東砂スポーツセンター

TEL 5606-3171

〒136-0074 江東区東砂4-24-1

「水泳は苦手」という小学生の皆さん、今年の夏は、東砂スポーツセンターの短期教室に参加して、水泳にチャレンジしよう！

5回の教室が終わったときには、きっとみんな泳ぐことが楽しくなっているはずです！

募集締切	6/14(日)必着
抽選	6/16(火)
入金締切	6/30(火)
追加募集開始	6/17(水)

教室名	曜日	開催期間 (回数)	時間	対象	受講料
短期こども水泳 ①コース	火・水 木・金	7/15・16・17・21・ 22 (5回)	16:00~17:00	25m泳げない小学生 30人	2,800円
短期こども水泳 ②コース			17:00~18:00		



亀戸スポーツセンター

TEL 5609-9571

〒136-0071 江東区亀戸8-22-1

「ひみつのとっくん～苦手克服体操教室～」では逆上がりと跳び箱を5日間の短期集中で学びます。

夏休みの間に、苦手を克服すれば2学期からの体育の授業も楽しくなるかも。

ママヨガは未就学児の対象外のお子さんの簡易預かりも実施します。

募集締切	6/26(金)必着
抽選	6/27(土)
入金締切	7/10(金)
追加募集開始	6/27(土)

教室名	曜日	開催期間 (回数)	時間	対象	受講料
キッズ空手	火	7/21~8/18 (8/11を除く4回)	16:30~17:30	区内在住在学の小学生	2,040円
ママヨガ	水	7/15~8/26 (8/12を除く6回)	10:00~11:00	H26.4.2以降に生まれたお子さんとお母さん (対象以外の未就学児簡易預かりあり。詳細はお問合せください)	3,660円
ひみつのとっくん ～苦手克服体操教室～	月~金	8/3~8/7(5日間)	15:00~16:00	小学3・4年生の逆上がりと跳び箱が出来なくて困っている人	2,550円

上記のほか、第2期のバドミントン教室や小学生対象のミニバスケットボール教室も7月より受講生の募集を行っています。

また体育の日で開催される「ダンス発表会」に参加することを目的としたクラス「ハワイアンフラ・フェスティバルバージョン」も同時募集中です。

詳細は江東区報7/1号でご確認いただくか、または亀戸スポーツセンターのホームページでご確認ください。



深川北スポーツセンター

TEL 3820-8730

〒135-0023 江東区平野3-2-20

今年の夏は、「苦手」を「楽しい」に！

深川北スポーツセンターで、水泳や体操にチャレンジしてみよう！

大人の方を対象としたヨガ教室もあります。

どんな教室なのかな？と迷っている方もお試しで参加してみませんか？

楽しく体を動かして暑い夏を乗り切りましょう！

募集締切	6/25(木)必着
抽選	6/26(金)
入金締切	7/10(金)
追加募集開始	6/27(土)

教室名	曜日	開催期間 (回数)	時間	対象	受講料
短期集中水泳 A	火・水 木・金	7/22・23・24・ 28・29・30・31 (7回)	14:00~15:00	どの泳法(4泳法)でも25m泳げない 小学1~3年生 35人	3,920円
短期集中水泳 B			15:05~16:05	どの泳法(4泳法)でも25m泳げない 小学1~6年生 35人	
夏休み体育塾 A	水・金	7/24・29・31・ 8/5・7(5回)	9:30~10:30	小学1~2年生 40人	2,550円
夏休み体育塾 B			11:00~12:00	小学3~6年生 40人	
パワー・ヨガ	火	7/21~8/25 (8/11を除く5回)	19:20~20:50	一般 28人	2,800円
リラックス・ヨガ	木	7/23~8/27 (8/13を除く5回)			



有明スポーツセンター

TEL 3528-0191

〒135-0063 江東区有明2-3-5

往復はがきまたは有明スポーツセンター受付窓口にて直接お申込みを受付ます。

(web等でのお申込みは行いません)

泳力別に班分けを行い、少しでも進歩できることを目標に教室を開催します。

募集締切	6/29(月)必着
抽選	6/30(火)
入金締切	7/14(火)
追加募集開始	7/1(水)

教室名	曜日	開催期間 (回数)	時間	対象	受講料
小学生短期集中水泳①	火・水 木・金	7/21・22・23・24・ 28・29・30・31 (8回)	9:30~10:30	区内在住で どの泳法も泳げる距離が25m 未満の小学生 30人	4,480円
小学生短期集中水泳②			10:45~11:45	区内在住で 1泳法でも25m以上泳げる 小学生 30人	

施設予約システム

「江東区スポーツネット」サービス休止のお知らせ

システムメンテナンスおよび機器更新のため、「江東区スポーツネット」のシステムを休止します。このため、下記の日程でスポーツ施設の利用申請や空き状況案内等、すべてのサービスが利用できなくなります。

ご利用の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

スポーツネットサービス休止日

6月15日(月)・16日(火)

なお、6月17日(水)は、通常どおり朝6:00からご利用いただけます。

【問合せ】 健康スポーツ公社事務局管理係 ☎ 3647-5402



深川スポーツセンター 改修工事による休館のお知らせ

深川スポーツセンター（越中島1-2-18）は、設備等の老朽化による大規模改修工事のため、下記期間中全館休館します。

工事期間中は深川スポーツセンターのすべての施設をご利用いただくことができません。

なお、リニューアルオープンの詳細が決まりましたら、区報および公社ホームページ等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

深川スポーツセンター休館期間

平成27年7月6日～平成28年8月末日【予定】

【問合せ】 深川スポーツセンター ☎ 3820-5881



9月から始まる第2期教室お申込みについて

7月中旬より、9月から開始される第2期教室の申込みが始まります。申込方法等の詳細は、7月15日発行予定の『フィットこうとう』に掲載いたします。

『フィットこうとう』は、区内新聞折り込みのほか、各スポーツセンターはもちろん、区役所、出張所、図書館、文化センターや区内にある鉄道駅の広報スタンドで入手することができます。

是非ともお手に取っていただき、秋からのご自身のスポーツ計画にお役立てください。



お申込み方法

- 受講希望の方は、下記の往復はがき記入例を参考に、希望するスポーツセンターへお申込みください。
- お申込みに関する日程は、各センターの記事の中に記載してあります。募集締切日や抽選日等は、センターによって異なりますのでご注意ください。

往信 (表)	返信 (裏)	返信 (表)	往信 (裏)
<p>52</p> <p>往信</p> <p>希望の教室を開催するセンターの住所に送付してください。</p> <p>〒</p>	<p>返信用の裏面には何も記入しないでください。</p>	<p>52</p> <p>返信</p> <p>受講者の氏名</p> <p>受講者の住所</p> <p>〒</p>	<p>①教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③年齢・性別・生年月日 (未就学児の場合) ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥学年・保護者氏名 (中学生以下のお子様を受講する場合) ⑦勤務先・電話番号 ※区外にお住まいで区内在勤・在学の方</p>

ご記入いただいたお客様の個人情報はお申込みいただいた事業のみに利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

※ ⑤電話番号は線上げ当選等の連絡で使用します。日中連絡可能な電話番号(携帯電話等)をご記入ください。

★1枚のはがきで家族を同時抽選することができます★

同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込み場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります) 家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申込みください。

注意事項

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 医師等に運動を制限されている方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、参加できません。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 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。
- 指定の入金締切日までに手続きがない場合、当選は無効となります。
- 受講料は払戻しできません。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。
- 当選権利の譲渡や教室の変更はできません。
- 募集人数に達しなかった教室の追加募集受付開始は、各センターの記事に記載されている追加募集開始日の午前9:00から先着順に行います。直接該当センターの窓口にてお手続きをお願いします。お電話等では受付できません。

