

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.77 平成24年(2012年) 7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

9月から始まる教室受講生 大募集!

初めてでも大丈夫!まずはやってみよう!

どの教室も分かりやすい指導で気持ちよく体を動かします。
初心者でも大丈夫。安心してご参加ください。

目標を持って運動を始めてみよう!

「25メートル泳げるようになる」「ダンスを踊れるようになる」など、
目標を定めて教室に参加するのがおすすめです。
目標があれば、自分の中での達成感にもつながりやすくなります。
小さいものから大きなものまで、みなさんそれぞれの目標を持って
体を動かしてみましよう。

秋からの教室で無理なく運動しましょう。

これから始まる暑い夏の間、運動するためにお出かけするのも大変です。
過ごしやすくなる9月から教室に参加すれば、爽やかな汗をかきながら
気持ちよく運動できることまちがいなしです!

夏を乗り切ったあとは体力UPに挑戦しよう!

夏はやっぱりプールです! 屋内・屋外充実のプール!!

江東区内には屋内・屋外ともにプール施設があります。特に屋外のプールは夏のみ営業で、太陽の下で気持ちよく泳ぐことができます。屋内のプールも夏期期間は9時からオープンします。暑い夏はつめたいプールでひんやりタイムを過ごしましょう。



……区内プール施設のご案内……

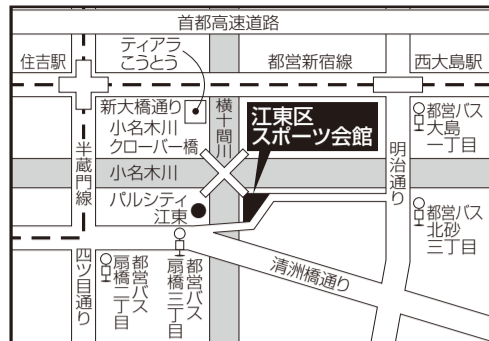
センター名	住所	TEL	備考
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	7/19(木)~8/31(金)は9:00~21:45まで遊泳可能です。水着・水泳帽・タオルをご用意ください。
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	
越中島プール	越中島1-3-23	3522-0846	7/7(土)~7/20(金)・9/1(土)~9/2(日) 10:00~18:00(最終入場17:30遊泳終了17:45) 7/21(土)~8/31(金)9:00~21:00(最終入場20:30遊泳終了時刻20:45)

利用料金:大人300円 こども・シニア(区内在住の65歳以上の方)
(※)150円(ともに2時間まで)回数券やお得なバスも用意しています。

※シニア料金でご利用頂くには、住所と年齢を証明する書類が必要です。詳細はお問い合わせください。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9 電話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

●お申込み方法は全施設共通です●

ご希望の教室を開催している施設にて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。

全施設共通注意事項

- ・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

●往復はがき記入例 締切7/31(火)必着

Form for application with fields for name, address, phone number, and course selection.

お申込みあて先

Table listing addresses for various sports centers like Sports Gymnasium, Shinjuku Sports Center, etc.

2 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。

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8/7(火)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 of general classes including 60歳からのエアビクス, シルバー体操A, ハワイアンフラ, etc.

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 of children and parent classes including ママヨガ(火), ママヨガ(金), ひよこ体操(火), etc.

※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)

Table for water activities like 障害者水泳, 水泳教室, etc.

※障害者水泳の申込みはスポーツ会館TEL(3649-1701)または直接窓口へ上記日程でお申込みください。先着順での受付です。

※ヨガ系教室(気功・脂肪燃焼エクササイズ・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。

9月からスタートの各種教室の受講生募集を行っています。

「運動する、体を動かす」ということが健康への近道だと分かっているけれども、なかなか一歩が踏み出せないという方も多いでしょう。

そんな方には週1回程度、定期的に運動をする教室へのご参加をお勧めします。忙しい日々の中で、一人で運動を始め、それを継続していくことはなかなか大変です。

でも教室に参加すれば、この曜日のこの時間はスポーツセンターでという生活のリズムが出来るので、運動習慣を自分の中に取り入れやすくなります。

また、スポーツは体力的な面はもちろんだが、心のケアにも最適です。日々の人間関係や生活の疲れは心と体で自分でも気付かないうちに溜まり、ふと気づけばなかなか最近不調だ、と疲労が蓄積した状態になりがちです。

そんな時は少し体を動かして、心までリフレッシュしましょう。一緒に汗を流した仲間との会話も弾めば、気分転換ができるだけでなく、適度な運動により疲れがとれて、よく眠れ、そして元気で前向きな日々を迎えることができるかもしれません。

週1回の教室に通うことも難しいという方には、フリー参加制のエクササイズをおすすめします。トレーニング室の利用料金で参加できるショートエクササイズや、1レッスン500円で受講できるフリータイム教室等もあり、エアロビクスやヨガなど、ご自分の体力や目的に合わせたプログラムにご参加いただけます。

それぞれのスタイルで運動を生活に取り入れながら、健康で元気を毎日を送りましょう。

施設利用料金改定のお知らせ

平成24年第10回江東区議会定例会で、区立体育施設の施設利用料金の改定に伴う条例案が可決されました。このことを受け、各施設の利用料金について、現行料金から原則20%引き上げさせていただきますことになりました。ただし、小学生及び65歳以上の高齢者にかかる個人利用料金は、据置きとなります。

実施期日は、平成24年10月1日(月)利用承認分から適用となります。ただし、10月以降の利用分であっても9月30日(日)までに利用承認の手続き利用料金の支払いを済ませていただく、現行利用料金が適用されます。改定後の利用料金につきましては、各施設にお問合せいただくか、江東区健康スポーツ公社ホームページにてご確認ください。

今後も施設の効率的運営により層のサービス向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



第66回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月1日(日)から様々な競技が行われました。6月10日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

Table listing winners and teams for various sports like Tennis, Badminton, Basketball, etc.

※今後、サッカー(一般)、なぎなた、ソフトボール、軟式野球(一般)、ソフトボール、ラジオ体操、水泳、陸上競技、ゴルフ、ダンススポーツ、武術太極拳、バスケットボール小学生、クレー射撃、ライフル射撃、駅伝競走、スキーの各大会が予定されています。

掲載料など詳細につきましては、江東区健康スポーツ公社までお問い合わせください。TEL(03)649-1701

Advertisement for 'Good hearing aid selection is from a good store' featuring 'City East Hearing Aid Center'.

Advertisement for staff recruitment and sports facility management services by 'Fukushi Enterprise'.

Advertisement for '川村印刷' (Kawamura Printing) services.

Advertisement for 'ダイケングループ' (Daikeng Group) cleaning and maintenance services.

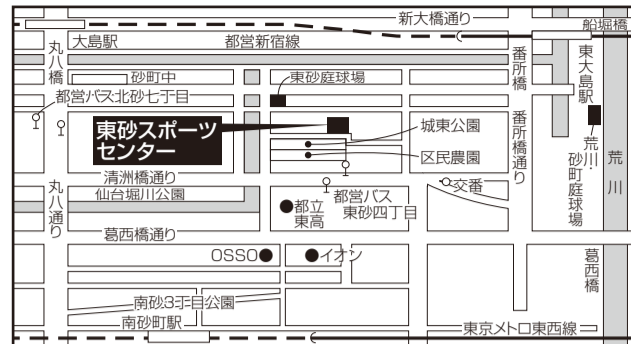
Advertisement for 'プロアバンセ' (Pro Advance) building maintenance services.

Advertisement for 'ビルメンテナンスのクオリティアップは私たちにまかせください' (Building maintenance quality improvement is entrusted to us).

Advertisement for 'フィットこうとう 広告募集中!' (Fit Koutou Ad Campaign Open!).

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



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), 対象/強度, 募集人数, 受講料. Lists various classes like Yoga, Tai Chi, and Martial Arts.

【フリー参加型教室】
※①H24.7/22~8/26, 12/23~H25.1/6を除く ※②H24.8/18, 9/22, 11/3, 12/29~H25.1/5を除く
※③H24.7/20~8/31, 11/23, 12/28~H25.1/4を除く

Table with columns: フリー, 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象/強度, 募集人数, 受講料. Lists free participation classes.

※きがるにマタニティアクアは事前登録が必要です。



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。

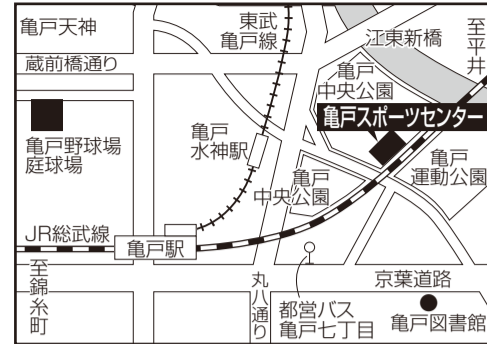
Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes for children and parents.

【注意事項】
※水泳教室には、オムツが取れなく、排泄コントロールのできない子どもは参加できません。(baby&mamaアクアを除く)
※☆印のついてる教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの向いてマーク(●▲★)の教室同士、及び太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、抽選に当たった場合、1人の方が2教室以上受講することはできません。
※教室名/コース欄の年間教室とは、ご希望により1年間継続できる教室です。
※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人ととなります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人(保護者+お子様2人)の名前をご記入の上、お申込みください。(子ども1人増は、+1,000円です)

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

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

お知らせ おすすめ教室 pickup!

各種水泳教室は、泳力レベルに分かれて指導を行うので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、アクアピクス等の水中プログラムは顔を水につけることがないので、泳げない方にもおすすめです。
水のかで癒されながら、心も体もリフレッシュしませんか?

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。(各教室とも第1期受講生の継続優先申込みを行っており、2期以降は補充募集となります。ご了承ください)

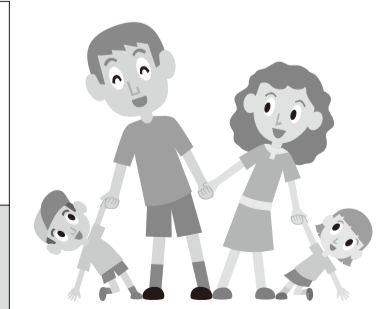
Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists general classes for the center.

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。(各教室とも第1期受講生の継続優先申込みを行っており、2期以降は補充募集となります。ご了承ください)

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 children and parent classes for the center.

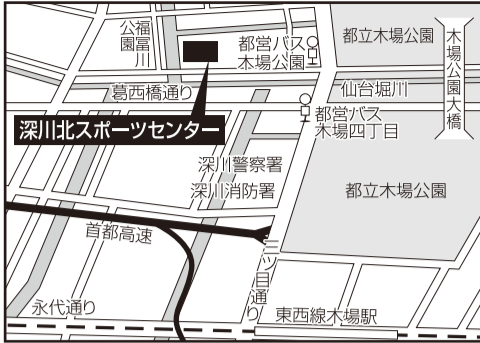
Happy printing
株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
Tel.03-3649-6151 Fax.03-3649-6155

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



**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	9/4~12/18(15回)	60歳以上	50人	5,250円
北2	エアロビクス	10:30~12:00				25人	8,250円
北3	太極拳	9:20~10:50	水	9/5~12/19(16回)	一般	50人	8,800円
北4	ハイアン・フラ	11:00~12:20					
北5	楽しくヨガ	15:20~16:40	火	9/4~12/18(15回)	一般	25人	8,250円
北6	パワー・ヨガ	19:20~20:50					
北7	ヨガ	水 9:10~10:40	水	9/5~12/19(16回)	一般	25人	8,800円
北8		木 10:30~12:00					
北9	リラックス・ヨガ	19:20~20:50	木	9/6~12/20(16回)	一般	50人	8,250円
北10	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40					
北11	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	9/7~12/21(15回)	一般	25人	5,500円
北12	ほくしのヨガ	13:30~15:00					
北13	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	9/1~12/22(15回)	一般	50人	14,950円
北14	フライデー・フラ	19:20~20:40	金	9/7~12/21(15回)			
北15	バドミントン(中級者)	19:30~21:00	水	9/5~11/7(10回)	一般女性	30人	9,750円
北16	一般水泳(週2日コース)	18:45~20:15	月・金	9/3~12/21(23回)			
北17	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	9/4~12/18(15回)	一般女性	50人	9,750円
北18	アクアピクスinナイト	19:00~20:15					
北19	ピキナズ水泳	11:45~13:15	水	9/5~12/19(16回)	一般女性	50人	9,750円
北20	女性水泳	9:45~11:15	木	9/6~12/20(16回)			
北21	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	9/7~12/21(15回)	一般		

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・チャ	14:30~15:50	土	今回募集はありません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。			
北23	キッズダンス	16:00~17:15	木	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生	25人	8,000円
北24	ヒップホップ		土	9/1~12/22(15回)	小学6~中学生		
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	9/4~12/18(15回)	H23.9.2~H24.3.1 生まれの子と保護者	25組	10,500円
北26	カンガルー体操				H23.3.2~H23.9.1 生まれの子と保護者		
北27	コアラ体操	A 10:20~11:10	金	9/7~12/21(15回)	H22.10.2~H23.3.1 生まれの子と保護者	20組	9,000円 (双子10,500円)
北28		B 11:20~12:10					
北29	親子体操	14:30~15:30	木	9/6~11/8(10回)	H20.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子7,000円)
北30	子ども体操	H18.4.2~H20.4.1 生まれの子			40人	5,000円	
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30			9/6~12/20(16回)	小学1~6年生	50人
北32	幼児水泳	15:00~16:00	火	9/4~12/18(15回)	H18.4.2~H20.4.1 生まれの子	25人	8,250円
北33	子ども水泳(火曜)	A 16:15~17:15			小学1~3年生		
北34		B 17:15~18:15	小学1~6年生	60人	8,250円		
北35	A 16:15~17:15	小学1~3年生					
北36	B 17:15~18:15	小学1~6年生					

掲載料など詳細につきましては、江東区健康スポーツセンターまでお問い合わせください。

◆年4回(7月・11月・1月)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。

◆本紙は(公財)江東区健康スポーツセンターの情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。

◆4回(7月・11月・1月)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。

《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) ◆特准派遣業務(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(スイミングスクール・トレーニングジム等) ◆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

東京電力優秀電気工事店

柳澤電気工業株式会社

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森田

安全と安心をテーマに

トレーニング機器
健康グッズ
介護予防筋力トレーニング指導
高齢者介護予防事業

水に親しみ 水と遊ぶ

インストラクター募集中!

有限会社 アクアティック
TEL 03-5809-9400
http://www.aquatic.co.jp

インストラクター募集中

東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
http://tokyotaiiku.com/

**温室工事
造園工事
貸鉢リース**

グリンテック(株)
☎03(364)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

**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 **クオロス**

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

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

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。

○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。

建築物環境衛生総合管理業(都総第15号)

株式会社フジクリーン

荒川区西日暮里1-15-13
本社 TEL 03-3891-7441
江東支店 TEL 03-3634-6833



みんなで応援しよう! ロンドンオリンピック出場決定 池田 信太郎 選手・潮田 玲子 選手



にもリラックスした和やかな雰囲気も感じられました。
明確な目標のもと、一つひとつのプレーを確かめながら、さらにはお互いの意思疎通も今まで以上に丁寧に確認しながら練習に取り組む二人の姿は「国の代表」という重責を背負いつつ、『集大成と位置づけて、持っているすべてを出し切って悔いを残さずやろう』との息吹がみなぎる内容となっていました。



2時間の練習が終了すると、報道陣に囲まれてのインタビューとなりました。出場決定を勝ち取るまでの道のりや、遠征の多いお二人の健康管理、オリンピックまでの調整や試合本番での戦い方など、オリンピック前として最後の公開取材ならではの多岐にわたる質問が報道陣から投げかけられました。両選手とも一つひとつの質問に、丁寧かつ爽やかな返答を見せる中で、真剣な眼差しは、迫るロンドンオリンピックを見据えた表情であると感じることができ、前回の北京五輪を上回る結果への期待が高まっていることを肌で感じる公開練習そして取材となりました。

全体公開終了後、池田・潮田両選手より江東区民の皆様へメッセージを頂くことができましたので、紹介させていただきます。

【池田信太郎選手】

私が入社する前から、日本ユニシスと江東区さんとの縁があり、個人・チームの今までの歴史を知る区内の各スポーツセンターで、私自身も練習等でお世話になってきました。また練習する中で、同じ施設で区民の皆さんが利用していたりと、江東区の皆さんとの触れ合いも感じてきました。今回ロンドンオリンピックへ行かせて頂きますが、日本ユニシス=江東区という深い絆を持って、区民の皆様から熱い応援を頂けたらと思います。皆さん、ご声援よろしくお願ひいたします。

【潮田玲子選手】

私は、出身が福岡で、前回の北京五輪は(当時所属の)大阪から五輪に出ました。今「江東区民の皆さんにメッセージを」と言われ、私も東京に来て4年目になり、今は江東区の一員なんだなあ実感しているのが率直な気持ちです。その意味では、東京さらには江東区の代表として、ロンドンオリンピックで精一杯戦っていきたいと思います。江東区民の皆さん、ご声援よろしくお願ひいたします。

健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

平成24年度 「健康ウォーキング12週間」講座 受講者募集のお知らせ

日時	内容
9/17(祝・月) 10:00~12:00	開講式 講演 「健康ウォーキング」 東京大学名誉教授 宮下充正 氏 「ウォーキングにおけるけがや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/22(土)~ 12/1(土)9-10月は 14:00~16:00頃 11-12月は 13:00~16:00頃	第1回~第11回「歩こう会」 (毎週土曜日)区内の主な公園や臨海副都心などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/8(土) 14:00~17:00	第12回「歩こう会」 閉講式 講演「これからも続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏



この講座では、江東区の主な緑道や公園を中心に近隣他区まで足を延ばし、12週間にわたって毎回違うコースを歩きます。また、講義や実践を通して正しい歩き方やストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

日 程 左記の表をご参照下さい。
対 象 概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80名
費 用 6,000円(傷害保険等含む)
申込方法 平成24年8月5日(日)午前9:00~定員になり次第終了 健康センター1F窓口(〒135-0016東陽2-1-1)または電話(3647-5402)にて先着順

健康度測定

生活習慣病の予防と早期発見に!

日 程 水・金・土曜日の午前中
(月7回程度)
事前予約制です
対 象 15歳以上(中学生を除く)の
区内在住・在勤・在学の方
費 用 Aコース 7,000円
Bコース 5,000円
(要:3ヶ月以内の血液検査14項目)

メディカルチェック (医学的検査)

血圧・血液検査(14項目)・
安静時心電図・問診・聴打診・
運動負荷心電図・
超音波骨密度検査他

運動処方作成

専門医師の判定

トレーニング開始

専門スタッフによる運動指導

健康度測定では、運動負荷心電図検査を行います。運動時の心臓チェックは狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。

これから運動を始めようと思っている方、医師から運動を勧められている方、自分の体力レベルを知りたい方などに特におすすめです。

トレーニングルーム(会員制) 健康度測定を受けられた方がご利用できます。

各種マシンによるトレーニングの他、エアロビクス・ヨガ・太極拳・ZUMBA等、豊富なレッスンプログラムをご用意しています。
利用料金 1日 500円 回数券(11枚綴)5,000円 フリーパス(1ヶ月) 4,000円

リハビリ通所者募集

脳血管障害等により、身体機能の低下している方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行っています。希望される方は、健康センターへお問合せください。

通所期間 平成24年10月~平成25年3月の6ヶ月 9:30~11:30原則として毎週月曜日(もしくは日曜日)と木曜日
受付期間 平成24年7月25日(水)~平成24年8月8日(水)9:00~17:00電話または健康センター1F受付まで ☎3647-5402

DRINK COMMUNICATION
街にオアシスを創造する
ドリンクコミュニケーションプロバイダー

株式会社 ユカ
www.yukanet.co.jp

〒152-0013 東京都目黒区南2-1-30
TEL 03-5731-1311 FAX 03-5731-1324

自動販売機に関するすべての分野をトータルプロデュース

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
フリーコール
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

見学歓迎!
スクール生募集中!

電戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F
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 電戸
03-3636-3990 TOP電戸 検索

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...
楽しく汗を流そう!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ
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

“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