



## 江東区のスポーツ施設情報紙

# あなたは 何派?



# これからの季節に スポーツを 楽しむ方法

### 気軽に楽しく派には

### ショートエクササイズに挑戦!!

サクッと気軽に楽しく運動したい。そんな方は、各スポーツセンターで開催しているフリー参加のプログラムを体験してみませんか。まずは体を動かす楽しさを実感してみてください。



**スポーツ会館**  
ステップベーシック  
火曜日 15:45~16:45  
1回500円  
高さの調節が可能なステップ台を使用し、音楽に合わせて上り下りをするエクササイズです。普通のエアロビクスより強度があり、より多くのカロリーを消費することが期待できます。



**深川スポーツセンター**  
エアロ&ボディースパイダー  
月曜日(休館日、祝日を除く)  
14:00~14:45  
トレーニング室利用料  
(一般350円、シニア100円)  
エアロビクスで体を温めた後、ボディースパイダーや様々な器具を使ってサーキットトレーニングを行います。



**有明スポーツセンター**  
フリータイムエアロビクス  
木曜日 19:00~20:00  
1回500円  
仕事の疲れを取り、身体を動かしてあらゆるものを吹き飛ばしたい! そんな皆さんに提供している教室です。いつからでも参加可能! まずはお友達と気軽に汗を流しましょう!



**東砂スポーツセンター**  
エアロビクス①(ローインパクト)  
月曜日 10:45~11:30、火曜日 19:40~20:25  
エアロビクス②(ベーシック)  
水曜日 15:00~15:45、  
木曜日 10:45~11:30、19:30~20:15  
トレーニング室利用料(一般350円、シニア100円)  
エアロビクス①②とも、初級者の方を対象としたクラスです。楽しく汗を流しましょう。



**深川北スポーツセンター**  
楽々エクササイズ40  
月曜日(休館日を除く)  
15:20~16:00  
トレーニング室利用料  
(一般350円、シニア100円)  
はじめて&久しぶりの運動をという方対象です。  
楽しく体を動かしましょう。

### ガッチリしっかり派には

### トレーニング室でマシントレーニングを!



ガッチリ鍛えるなら、やっぱりトレーニング室。スポーツセンターのトレーニング室には、民間施設に比べても遜色のない機器を完備。トレーナーも常駐しているので、初心者の方でも安心してガッチリトレーニングできます。

#### トレーニング室

利用時間 9:00~21:50  
利用料金 4時間まで350円(中学生を除く15歳以上の方から利用できます。)  
※お得な回数券、定期会員証も販売しています。  
※区内在住で65才以上の方は、シニア料金が適用されます。

### リラックス派のあなたには

### プールで水中ウォーキングがお勧め!

運動もしたいけど、リラックスもしたい。そんな方は、プールをご利用ください。体にかかる負担が少ない水中運動は、体の緊張をほぐすのにも最適です。2面に水中ウォーキングのワンポイントアドバイスと区内の温水プール・利用案内をご紹介します。



### 1月からの教室のご案内は4面から

気分や体調に合わせて施設の使い分けで楽しく健康づくり! 一度お近くのスポーツセンターへお出かけください。

## ~年末年始 臨時一般公開のお知らせ~



みなさまのご利用  
お待ちしております。

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(木)、30日(金)8:00~16:00

スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、  
全施設で年始臨時営業いたします。  
1月2日(月)、3日(火) トレーニング室 9:00~17:00  
屋内プール 9:30~17:00

※深川スポーツセンターにはプールはありません。※亀戸スポーツセンターは改装工事のため、公開はありません。  
※有明スポーツセンターは営業を予定しておりますが、変更になる場合があります。詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

年末年始の カレンダー	12/29 (木)	30 (金)	31 (土)	1/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)
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	

※臨:臨時営業 ※休:休館日・休業

# 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。

日時	内容	スタッフ
平成24年1/7(土) 8:30~12:30	健康度測定 (診察、血液検査、安静時・運動負荷心電図検査、体力測定など)	医師 川久保 清 (共立女子大学教授)
平成24年1/14(土) 15:00~17:10	開講式 講演「メタボ生活、今日からリセット」 川久保 清 トレーニング	講師 水村 真由美 (お茶の水女子大学教授)
平成24年1/14(土)~17(火) 10:00~17:00	個別栄養・運動指導 (うち1日、ひとり1時間程度)	李 廷秀 (東京大学医学部准教授)
平成24年1/21(土)~3/10(土) 15:00~16:40	講義とトレーニング(毎週土曜日)	管理栄養士 新倉 順子 保健師 高橋 美代子
平成24年3/17(土) 8:30~12:30 13:00~14:00	健康度測定 トレーニング	運動指導 小川 佐幸 山浦 泉
平成24年3/24(土) 15:00~17:10	閉講式 講演「12週間の成果とこれから」 川久保 清 トレーニング	

受講者は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、セミナーの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・在勤の方  
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郵便番号・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  
を記入し健康センターまで  
締切：12月1日(木)必着

参加者の例 (66歳女性)

項目	講座前	講座後	差
体重(kg)	65.8	61.2	-4.6
BMI(体格指数)	25.7	23.9	-1.8
体脂肪率(%)	38.9	29.0	-9.9
体脂肪量(kg)	25.6	17.7	-7.9
ウエスト(cm)	99.5	90.0	-9.5
ヒップ(cm)	98.0	96.0	-2.0
総コレステロール(mg/dl)	229	168	-61
LDL(悪玉)コレステロール(mg/dl)	138	88	-50
中性脂肪(mg/dl)	121	73	-48

※効果には個人差があります。

**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  
東陽操車前駅 徒歩5分  
東陽一丁目 徒歩5分

## 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

共立女子大学  
家政学部教授  
川久保 清



厚生労働省では毎年9月を健康増進普及月間として、2005年から統一標語をもとにキャンペーンをおこなっています。統一標語は、タイトルの「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」ですが、皆さんはお聞きになったことがあるでしょうか?これは、もちろん生活習慣病予防に運動、食事と禁煙にまず取り組みましょうという意味です。厚生労働省では、1988年の第二次健康づくり運動から「栄養・運動・休養」の標語のもとに健康づくりを進め、いつも「栄養」が一番にとりあげられていましたが、今回は始めて「運動」が一番になったことで注目されました。

江東区健康センターでは、運動を中心とした健康づくり運動をおこなってきました。運動は、センターでおこなう運動だけではなく日常の歩行も大事です。健康センターでは9月の健康ウォーキング12週間で、区民のウォーキングによる健康づくりを開設以来おこなってきました。ウォーキングを習慣化するには、周辺環境や仲間が大事です。12週間講座の後の自主グループはそのような役割を担っています。

1月からおこなう「シェイプアップ・メタボ12週間」は、運動と食事により減量を支援するプログラムです。運動については、週1回の集合運動だけではなく日頃の歩数を増加させるように指導します。12週間で、3kg減量すると顕著に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、高血糖など)が改善する効果を確認して頂けます。但し、このプログラムでは「2に食事」の意味を、運動の2倍頑張るととらえ、食事の指導もしっかりおこないます。

皆さんも、健康増進標語を知って頂いて、健康づくりに励んで頂きたいと思います。その取組を健康センターはいつでも支援をおこないます。

### 川久保 清 健康センター健康度測定担当医師

1974年 東京大学医学部医学科を卒業し、主に循環器疾患の臨床に従事する。  
1983年 東京大学医学博士  
テーマは「運動負荷心電図による虚血性心疾患の診断」  
1989年 東京大学医学部助教  
主に身体活動・運動と健康増進について地域における活動をおこなう。  
この間に生活習慣病、健康日本21など衛生行政に関係する。  
2003年より 共立女子大学教授

### ◆利用しなければもったいない、区内の温水プール

施設名	住所	連絡先
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
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

※利用時間は、9:30~21:45です。(最終入場21:30)

### ◆利用料金

利用区分	一般	小人(中学生以下)	シニア(区内在住65歳以上)
2時間	300円	150円	150円
超過料金(1時間毎)	150円	75円	75円
回数券(11枚綴り)	3,000円	1,500円	1,500円
プール会員証 1か月	3,000円	1,500円	1,500円
プール会員証 3か月	8,000円	4,000円	4,000円
プール会員証 6か月	13,800円	6,900円	6,900円

・おむね3歳以上のおむつのとれた方が利用できます。  
・シニア料金は 区内に住所を有する65歳以上の方が対象です。  
・小学生3年生以下の方は、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。  
・小学生4~6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。  
・同伴する方も水着を着用のうえ、入場してください。  
・中学生以下の方が18:00以降利用される場合は、保護者の同伴が必要です。

## 第65回江東区民体育大会 優勝者・チーム

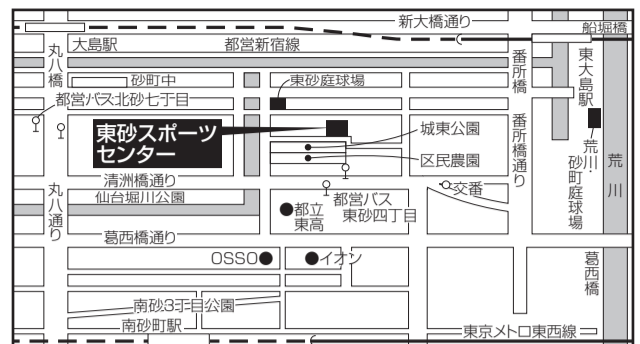
10月2日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

### ●水泳(大会新記録◎)

小学生男子の部	小学生女子の部	中学生男子の部	中学生女子の部	高校生男子の部	高校生女子の部
自由形 50m 村田 恭兵 (個人) 32'25	自由形 50m 西瀬 大海 (三亀中) 58'92	自由形 50m 曾根 裕太 (三亀中) 26'75	自由形 50m 山口 葉子 (HST) 30'23	自由形 100m 嶋田 廣人 (科学技術高) 1'00'99	自由形 100m 野上 遥香 (深川三中) 32'47
自由形 100m 早川 太陽 (毛羽小) 1'12'75	自由形 100m 長倉 豊 (深川三中) 1'10'78	自由形 100m 西瀬 大海 (三亀中) 1'10'78	自由形 100m 大山 洋子 (HST) 38'42	自由形 100m 戸川 雄介 (科学技術高) 1'19'55	自由形 100m 野上 遥香 (深川三中) 35'60
平泳ぎ 50m 高野 大祐 (明治小) 0'34'19	平泳ぎ 100m 若見 新作 (四砂中) 1'07'81	平泳ぎ 100m 長倉 豊 (深川三中) 1'10'78	平泳ぎ 50m 山口 葉子 (HST) 31'04	自由形 100m 江森 翔 (両国高) 1'12'98	自由形 200m 深川三三 2'26'42
バタフライ 50m 栗竹 勇介 (明治小) 31'65	バタフライ 100m 西瀬 大海 (三亀中) 1'11'05	バタフライ 100m 若見 新作 (四砂中) 1'07'81	バタフライ 200m 大塚 尚理 (深川海峽) 38'59	バタフライ 100m 江森 翔 (両国高) 1'12'98	バタフライ 100m 西瀬 大海 (三亀中) 1'11'05
バタフライ 50m 戸村 圭吾 (個人) 38'36	バタフライ 200m 西瀬 大海 (三亀中) 4'23'43	バタフライ 200m 西瀬 大海 (三亀中) 4'23'43	バタフライ 200m 深川海峽 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 200m 科学技術高 4'55'16	バタフライ 200m 西瀬 大海 (三亀中) 4'23'43
バタフライ 200m 明治小 2'11'85	バタフライ 400m 科学技術高 4'55'16	バタフライ 400m 科学技術高 4'55'16	バタフライ 400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 400m 科学技術高 4'55'16	バタフライ 400m 科学技術高 4'55'16
バタフライ 400m 明治小 2'25'19	バタフライ 800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 800m 明治小 2'25'19	バタフライ 1600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 1600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 1600m 明治小 2'25'19	バタフライ 3200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 3200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 3200m 明治小 2'25'19	バタフライ 6400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 6400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 6400m 明治小 2'25'19	バタフライ 12800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 12800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 12800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 12800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 12800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 12800m 明治小 2'25'19	バタフライ 25600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 25600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 25600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 25600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 25600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 25600m 明治小 2'25'19	バタフライ 51200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 51200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 51200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 51200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 51200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 51200m 明治小 2'25'19	バタフライ 102400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 102400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 102400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 102400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 102400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 102400m 明治小 2'25'19	バタフライ 204800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 204800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 204800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 204800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 204800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 204800m 明治小 2'25'19	バタフライ 409600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 409600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 409600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 409600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 409600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 409600m 明治小 2'25'19	バタフライ 819200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 819200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 819200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 819200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 819200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 819200m 明治小 2'25'19	バタフライ 1638400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1638400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1638400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 1638400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1638400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 1638400m 明治小 2'25'19	バタフライ 3276800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3276800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3276800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 3276800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3276800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 3276800m 明治小 2'25'19	バタフライ 6553600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6553600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6553600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 6553600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6553600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 6553600m 明治小 2'25'19	バタフライ 13107200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13107200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13107200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 13107200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13107200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 13107200m 明治小 2'25'19	バタフライ 26214400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26214400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26214400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 26214400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26214400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 26214400m 明治小 2'25'19	バタフライ 52428800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 52428800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 52428800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 52428800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 52428800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 52428800m 明治小 2'25'19	バタフライ 104857600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 104857600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 104857600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 104857600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 104857600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 104857600m 明治小 2'25'19	バタフライ 209715200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 209715200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 209715200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 209715200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 209715200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 209715200m 明治小 2'25'19	バタフライ 419430400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 419430400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 419430400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 419430400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 419430400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 419430400m 明治小 2'25'19	バタフライ 838860800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 838860800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 838860800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 838860800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 838860800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 838860800m 明治小 2'25'19	バタフライ 1677721600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1677721600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1677721600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 1677721600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1677721600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 1677721600m 明治小 2'25'19	バタフライ 3355443200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3355443200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3355443200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 3355443200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3355443200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 3355443200m 明治小 2'25'19	バタフライ 6710886400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6710886400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6710886400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 6710886400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6710886400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 6710886400m 明治小 2'25'19	バタフライ 13421772800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13421772800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13421772800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 13421772800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13421772800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 13421772800m 明治小 2'25'19	バタフライ 26843545600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26843545600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26843545600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 26843545600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 26843545600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 26843545600m 明治小 2'25'19	バタフライ 53687091200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 53687091200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 53687091200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 53687091200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 53687091200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 53687091200m 明治小 2'25'19	バタフライ 107374182400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 107374182400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 107374182400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 107374182400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 107374182400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 107374182400m 明治小 2'25'19	バタフライ 214748364800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 214748364800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 214748364800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 214748364800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 214748364800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 214748364800m 明治小 2'25'19	バタフライ 429496729600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 429496729600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 429496729600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 429496729600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 429496729600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 429496729600m 明治小 2'25'19	バタフライ 858993459200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 858993459200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 858993459200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 858993459200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 858993459200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 858993459200m 明治小 2'25'19	バタフライ 1717986918400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1717986918400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1717986918400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 1717986918400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 1717986918400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 1717986918400m 明治小 2'25'19	バタフライ 3435973836800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3435973836800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3435973836800m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 3435973836800m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 3435973836800m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 3435973836800m 明治小 2'25'19	バタフライ 6871947673600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6871947673600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6871947673600m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 6871947673600m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 6871947673600m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 6871947673600m 明治小 2'25'19	バタフライ 13743895347200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13743895347200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13743895347200m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 13743895347200m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 13743895347200m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 13743895347200m 明治小 2'25'19	バタフライ 27487790694400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 27487790694400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 27487790694400m 科学技術高 (祝村印刷) 2'15'43	バタフライ 27487790694400m 科学技術高 2'17'77	バタフライ 27487790694400m 科学技術高 2'17'77
バタフライ 2					

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



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

お申し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。
お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。

往復はがき記入例 締切 11/30(水) 必着

Form for application card with fields for name, address, phone number, and school.

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.

※亀戸スポーツセンターは平成24年5月下旬まで休場中です。

Table with 4 columns: はがき申込み締切日(必着), 抽選日, 支払締切日, 追加申込み受付開始日. Shows dates for application and payment.

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12/16(金)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12/5(月)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

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。
年4回(7.9.11.2月)発行しております。
モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しております。
掲載料など詳細につきましては江東区健康スポーツセンターまでお問い合わせください。 ☎(03)3649-5400

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 Yoga, Pilates, Tai Chi, and various fitness programs with details on time, frequency, and fees.

【フリー参加型教室】

※①H23.12/25~H24.1/8を除く ※②H23.12/31~H24.1/7,2/11を除く ※③H23.12/23~H24.1/6を除く

Table for free participation classes like 'きがるにアクアビクス' and 'きがるにマタニティアクア'.

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 swimming, dance, and various sports for children and parents.

注意事項
※水泳教室には、おむつが取れなく、排泄コントロールのできないお子様は参加できません。(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。
※ヨガの同じマーク(●▲★)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スキップ、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、抽選になった場合、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/コース名の年間教室とは、ご希望により年度内において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、申込みはがき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人あたり+1,000円です)

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 for the Kanto Sports Center, including Pilates, Yoga, and various fitness programs.

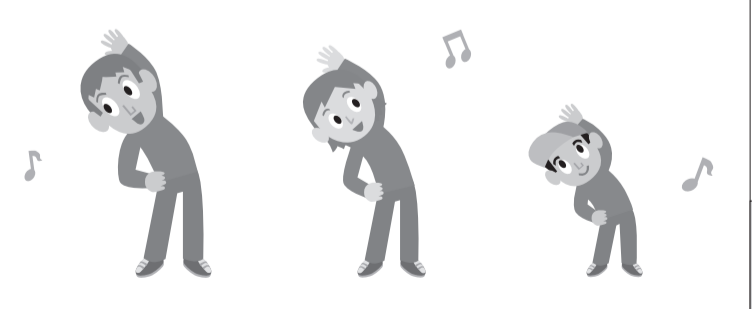
子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

Table of children and parent classes for the Kanto Sports Center, including swimming and various sports.

※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整エクササイズ・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。
※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)

～ご夫婦や兄弟姉妹 同時抽選を行っています～
スポーツ会館では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、受講希望される方のお名前等を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。それ以外のケースが発覚した場合には、当選は取り消しとなりますのでご注意ください。

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。
年4回(7.9.11.2月)発行しております。
モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しております。
掲載料など詳細につきましては江東区健康スポーツセンターまでお問い合わせください。 ☎(03)3649-5400



Happy printing logo and contact information for Rinsen Shoten Co., Ltd.

Advertisement for Net Co., Ltd. building management services.

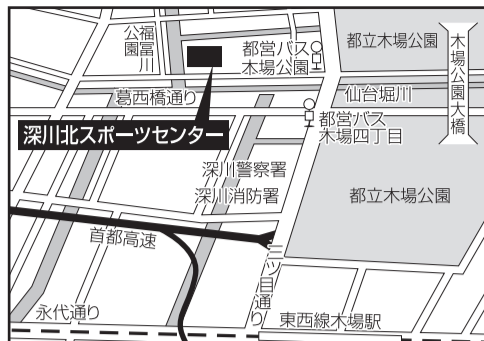
Advertisement for Luxor exercise equipment by Senoh Co., Ltd.

Advertisement for Korus office equipment and supplies.

Advertisement for Inoue Electric for electrical work, design, and construction.

**深川北  
スポーツセンター**

〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730

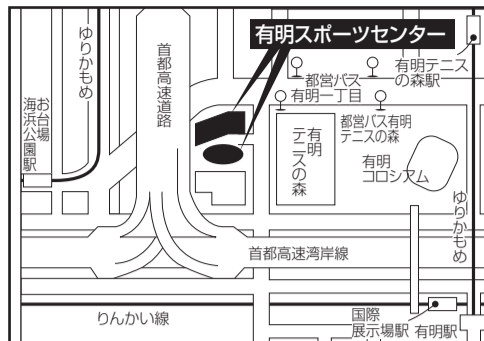


**交通機関**

- 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

**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8分  
有明テニスの森駅 徒歩12分
- りんかい線  
国際展示場駅 徒歩12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

**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)	対象	募集人数	受講料
北1	シルバー体操	13:30~15:00	火	1/17~3/13(9回)	60歳以上	50人	3,150円
北2	エアロキクス	10:30~12:00	火	1/17~3/13(9回)	60歳以上	25人	4,950円
北3	太極拳	9:20~10:50	水	1/11~3/21(11回)	60歳以上	50人	6,050円
北4	ハワイアン・フラ	11:00~12:20	水	1/11~3/21(11回)	60歳以上	50人	6,050円
北5	楽しくヨガ	15:20~16:40	火	1/17~3/13(9回)	60歳以上	25人	4,950円
北6	パワー・ヨガ	19:20~20:50	火	1/17~3/13(9回)	60歳以上	25人	6,050円
北7	ヨガ	水 9:10~10:40	水	1/11~3/21(11回)	一般	25人	6,050円
北8		木 10:30~12:00	木	1/5~3/22(12回)			
北9	リラックス・ヨガ	19:20~20:50	木	1/5~3/22(12回)	一般	50人	6,600円
北10	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	金	1/6~3/23(12回)	一般	25人	6,050円
北11	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	1/6~3/23(12回)	一般	25人	6,600円
北12	ほくしのヨガ	13:30~15:00	土	1/7~3/24(11回)	一般	50人	11,700円
北13	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	1/7~3/24(11回)	一般	50人	5,500円
北14	フライデー・フラ	19:20~20:40	金	1/6~3/23(12回)	一般	50人	5,500円
北15	バドミントン(中級者)	19:30~21:00	水	1/11~3/14(10回)	一般	30人	7,800円
北16	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	1/6~3/23(18回)	一般	30人	5,000円
北17	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	1/17~3/13(9回)	一般	30人	5,850円
北18	アクアピクスナイト	19:00~20:15	火	1/17~3/13(9回)	一般	50人	7,800円
北19	ピキナス水泳	11:45~13:15	水	1/4~3/21(12回)	一般	50人	5,000円
北20	女性水泳	9:45~11:15	木	1/5~3/22(12回)	一般	30人	5,000円
北21	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	1/6~3/23(12回)	一般	30人	5,000円
北37	転ばぬ先のトレーニング	A 13:20~14:50	水	1/11~3/21(11回)	60歳以上	30人	5,500円
北38		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。※水泳教室の時間は、指導時間です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北22	入門ガールズ・チア	14:00~15:20	土	1/7~3/17(10回)	小学1~6年生の女の子	25人	5,000円
北23	ステップUPガールズ・チア	15:40~17:00	土	今年度の募集は終了しました。			
北24	キッズダンス	16:00~17:15	木	1/5~3/22(12回)	小学1~6年生	25人	6,000円
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	1/17~3/13(9回)	H23.1.2~H23.7.1 生まれの子と保護者	25組	6,300円
北26	カンガルー体操		金	1/6~3/23(12回)	H22.7.2~H23.1.1 生まれの子と保護者	20組	7,200円
北27	コアラ体操	A 10:20~11:10	金	1/6~3/23(12回)	H21.12.2~H22.7.1 生まれの子と保護者	20組	7,200円 (双子9,400円)
北28		B 11:20~12:10			H21.4.2~H21.12.1 生まれの子と保護者		
北29	親子体操	14:30~15:30	木	1/5~3/8(10回)	H19.4.2~H21.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子9,000円)
北30	子ども体操				H17.4.2~H19.4.1 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	木	1/5~3/22(12回)	小学1~6年生	50人	6,000円
北32	親子水泳	14:30~15:35	金	1/6~3/23(12回)	H17.4.2~H19.4.1 生まれの子と保護者	30組	6,300円
北33	子ども水泳(火曜)	A 16:15~17:15	火	1/17~3/13(9回)	小学1~3年生	50人	4,950円
北34		B 17:15~18:15					
北35	子ども水泳(金曜)	A 16:15~17:15	金	1/6~3/23(12回)	小学1~3年生	50人	6,600円
北36		B 17:15~18:15					

**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	ピラティス	13:30~14:30	火	1/17~3/27(10回)	一般	40人	5,500円
有2	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	1/11~3/28(12回)	一般女性	50人	6,600円
有3	おめざめヨガ	10:30~12:00	金	1/6~3/30(13回)	一般	30人	7,150円
有4	ヨガ	19:30~20:45	金	1/6~3/30(13回)	一般	30人	3,300円
有5	ZUMBA	14:00~15:00	第2土	1/14~3/24(6回)	60歳以上	25人	6,500円
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/5~3/29(13回)	60歳以上	25人	6,500円
有7	バドミントン	10:30~12:00	火	1/17~3/13(9回)	一般	45人	4,950円
有8	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	1/17~3/27(10回)	一般女性	30人	6,500円
有9	女性水泳	10:00~11:15	水	1/11~3/21(11回)	一般	55人	7,150円
有10	ピキナススイミング	19:15~20:30	水	1/11~3/21(11回)	一般	40人	7,800円
有11	クロール&平泳ぎ完全マスター	10:00~11:15	金	1/6~3/23(12回)	一般	35人	7,800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。(下記※3を参照)

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	ヘビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/11~3/28(12回)	H23.2.2~H23.11.1 生まれの子と保護者	30組	12,000円	
有13	※1 エンジョイファミリー体操	10:30~11:30	土	1/7~3/31(12回)	H22.1.2~H23.2.1 生まれの子と保護者	30組	7,200円	
有14	親子体操	11:00~12:00	火	1/17~3/27(10回)	H20.1.2~H22.1.1 生まれの子と保護者	40人	11,600円 双子9,000円	
有15	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	金	1/6~3/30(13回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児	40人	6,000円	
有16	幼児体操	16:00~17:00	水	1/11~3/28(12回)	小学1~2年生	30人	6,000円	
有17	子ども体操	1~2年	16:00~17:00	水	1/11~3/28(12回)	小学1~2年生	30人	5,000円
有18		3~6年	17:00~18:00	火	1/17~3/27(10回)	小学3~6年生	30人	6,000円
有19	ソングリーディング	17:00~18:15	木	1/12~3/29(12回)	小学1~6年生	30人	6,000円	
有20	※2 ヒップホップ	STD	16:45~18:00	金	1/6~3/30(13回)	小学1年~中学3年生	25人	
有21		EXP	18:05~19:20					
有22	親子水泳	A	11:30~12:30	土	1/7~3/31(12回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児と保護者	40組	
有23		B	13:00~14:00					
有24	幼児スイミング	水 15:00~16:00	水	1/11~3/28(12回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児	35人	8,400円	
有25	木 15:00~16:00	木	1/12~3/29(12回)					
有26	子ども水泳	水(1~2年)	16:30~17:30	水	1/11~3/28(12回)	小学1~2年生	50人	
有27		水(3~6年)	17:30~18:30					小学3~6年生
有28		木 17:00~18:15	木					1/12~3/29(12回)
有29	金 17:00~18:15	金	1/6~3/30(13回)	小学1~6年生	7,150円			

※1 有13エンジョイファミリー体操は「歩行可能」なお子様対象です。  
 ※2 有20・21ヒップホップの「STD」は初中級者向け、「EXP」は上級者向けになります。  
 ※3 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。



**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。年4回(7.9.11.2月)発行しております。モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しております。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。03(364)75000

**生涯スポーツの創造** 認証取得 (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

日豊 スポーツ工業株式会社 <http://www.nissho-sports.com>  
 本社 / 〒158-0044 東京都世田谷区赤堤5-43-1 TEL03-3323-5611 FAX03-3324-2850  
 世田谷支店 大田支店 足立支店 板橋支店 多摩支店 町田支店 埼玉支店 新潟支店 日本女子体育大学内売店

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 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

**カルチャー教室新設につき 講師募集**

あなたのスキル活かしてみませんか?

例えばこんな講座  
 ◇芸術:水彩画、スケッチ、絵手紙など◇工芸:ガラス工芸、ペイント、カービングなど◇手芸:パッチワーク、リメイク、ビーズなど◇ダンス:フラ、HIPHOP、ベリーダンスなど◇体操:ストレッチ、ヨガ、ZUMBAなど◇語学:英会話、韓国語、速読、パソコンなど◇音楽:カラオケ、ウクレレなど◇趣味:手品、カメラ、ネイルなど◇キッズ:リトミック、ベビーダンス、そろばんなど

その他、オリジナルティ溢れる講座の企画もお待ちしております

◇待遇:講師料は「受講料の40%」、交通費自己負担 ◇応募資格:20歳以上

資料請求 お問い合わせは 株式会社 未来屋書店 カルチャー事業部  
 ☎0120-110-3511 月~金(土、日、祝を除く) 10:00~17:00

**温室工事 造園工事 貸鉢リース**

**グ린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

深川スポーツセンター他 特別養護老人ホーム等 都内施設で幅広い教室指導

**ACTAS**

■フィットネスインストラクター(幼児~高齢者対象)養成及び派遣  
 ■各種イベントの企画・運営  
 ■スポーツ障害の治療及びボディコンディショニング  
 ■0歳児から高齢者まですべての年齢の方への健康体操指導  
 ■3年間の運動指導実績

(有)アクタスクラブ  
 〒162 東京都新宿区山吹町294番地-0801 TEL. 03-3269-0673 FAX. 03-3269-2856

**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。  
 ○「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。  
 ○妊娠されている方は保護者として参加できません。

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

# ARIAKEハロウィンマーチを開催!!

東北からのお友達と臨海副都心を楽しく行進



10月30日(日)、有明スポーツセンターでは、参加者が思い思いに仮装してウォーキングに挑戦する「ARIAKEハロウィンマーチ」を開催しました。今年で9回目を迎えるこのハロウィンマーチでは、250人の参加者が臨海副都心を練り歩き、楽しい時間を過ごしてもらいました。来年も多くの方々に参加していただければと思います。

また、今年のハロウィンマーチには東日本大震災に伴い江東区に避難し東雲小学校に通っている小学生を招待し、仮装づくりから臨海副都心の行進まで、江東区での思い出づくりの場を提供しました。

健康スポーツ公社では、区内で一人でも多くの方々に、健康でいきいきとした暮らしを過ごしていただけるよう、これからも事業の充実に努めてまいります。



福島からのお友達が、スポーツセンターの職員と一緒に作った衣装で元気に参加。「お菓子とかをもらって楽しかったです。」廣田深愛さん(東雲小2年生)。かわいく感想を言っていただきました。



## 11月27日(日)は 第31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賛をいただいております。

東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、新日本工業(株)、NECソフト(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、佐川急便(株)関東支社、江東区しんきん協議会、武蔵野大学、(財)東京靴下工業会、大塚製薬(株)東京支店、(株)船橋屋、若洲協議会、(株)ニシ・スポーツ、小野印刷(株)、(有)アクアティック、(株)バックウェル、(社)東京都トラック協会深川支部、(株)フコックス、(株)オレンジホームワークス、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、(株)フォトクリエイト、(株)PT WAVE、(株)アサカ、(株)STK、小林整形外科医院、エビス印刷工業(株)、一般財団法人アールビーズスポーツ財団 他



## 60歳 健康増進 新規募集中!! からはじめる フィットネス教室

体力に不安な方でも  
専任トレーナーがつき  
安心して始められる  
週1回の健康づくりプログラム



無料1回体験も実施中  
お気軽にお問い合わせください。

**ドゥスポーツプラザ南砂町**  
Tel:03-6659-8201 江東区高齢者医療センター横  
東京メトロ東西線 南砂町駅東口 ショッピングセンターSUNAMO4階

### 南砂トピレックプラザに

3世代スポーツクラブ「OSSO」  
SPORTS CLUB

**OSSO**

フィットネス・ダイビング・ジュニアスイミング  
「元気な自分」はここから始まる。

マルマルナイスナ ナワ オッソ  
フリーコール **0077-78-0550**  
<http://www.topyrec.co.jp/osso>

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



### 世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ



圧倒的なマシン群!!  
初心者でも安心の  
無料トレーニング  
サポート!!  
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

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。  
2011年12月30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>