

注意事項

- ◆「一般」とは、中学生を除く15歳以上です。「シニア」とは60歳以上の方です。
- ◆医師等に運動を制限されている方や、妊娠中の方は受講できません。
- ◆会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様などを見学させることはできません。
- ◆お申込み後の払い戻しはできません。ただし、特別な理由があると認められる場合のみ全額または一部を払い戻しいたします。
- ◆教室開催中に撮影した写真について、当センターの広報等に利用させていただくことがあります。
- ◆申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の注意事項を必ずご確認ください★

- 来館時に検温を行います。37.5℃以上の場合、入場できません。
- 館内は必ずマスクを着用し、大声での会話や発声は控えてください。教室受講中も基本的にはマスク着用をお願いいたします。
- 毎回、感染症対策チェックリストの提出が必要です。
- 来館時や教室開始前後には必ず手指の消毒をしてください。
- 更衣室は密にならないよう人数制限をしています。譲り合ってください。
- マットやイスなど使用物品は、使用前後に必ず消毒をしてください。

お申込みについて（WEB、窓口、往復はがきのいずれかの方法で申込可能）

- ◆同一施設での申込は、1人1教室といたします。複数教室へのお申込は無効となります。（同時抽選を除く）
- ◆同じ住所に住む家族が同じ教室に申込みする場合、同時抽選としてはがき1枚で申込みが可能です。受講希望家族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。
- ◆申込み内容に記入漏れや不備がある場合は申込みが無効となる場合があります。
- ◆はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込は無効とさせていただきます。
- ◆定員を超えた場合は、受講者本人が区内在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います。
- ◆当選された方は、9月29日(火)までに開催施設にて受講料をお支払いください。
- ◆期日までにお支払いの無い場合、当選は無効となります。
- ◆申込みが定員に満たない教室は、**9月18日(金)**午前9時から開催施設にて先着順で受付をします。
- ◆申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- ◆当選権利の譲渡はできません。
- ◆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。
- ◆休館日：8月24日(月)、9月14日(月)、9月28日(月)

WEB

STEP1 会員登録

STEP2 教室申込

STEP3 結果確認

- ①施設ホームページの教室案内から申込みシステムへ
- ②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
- ③ログインし、施設・教室を選んで申込み
- ④メールでお知らせ
- ⑤当選後は各施設受付窓口にて受講料のお支払い

往復はがき記入例を参考にお申込みください。

返信おもて

往信うら

返信おもて

往信うら

往復
はがき

63

□□□ □□□□

受講者の氏名

受講者の住所

- ① 教室No.・教室名/コース
- ② 受講者氏名・ふりがな
- ③ 生年月日・年齢
- ④ 性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号
※日中必ず連絡の取れる電話番号をご記入ください。
- ⑦ 区外在住で区内在勤（在学）の場合、勤務先（学校）・所在地・電話番号

63

□□□ □□□□

開催する施設名

開催施設の住所

返信用の裏面には
何も記入しないでください。

窓口

返信用はがきをご用意のうえ、開催施設の受付窓口でお申込みください。



令和2年度
臨時

江東区健康スポーツ公社 教室案内



2020年10月開催！教室受講生募集！

申込締切日
9/15(火)
必着
WEB 23:55まで

抽選日
9/16(水)

支払締切日
9/29(火)

追加申込
9/18(金)
9:00～



☆同一施設での申込みは1人1教室までです

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 東陽2-1-1 TEL 3647-5402

ホームページ <https://www.koto-hsc.or.jp/>



スポーツ会館



〒136-0073 江東区北砂1-2-9
電話 03-3649-1701
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center1/

・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
・都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
・都バス 大島一丁目 徒歩8分
高橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間（回数）		内容	定員	受講料
ス1	ロコモ予防体操	シニア (60歳以上)	13:30~14:30	火	10/6~12/8	(8回)	下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。	35人	2,880円
ス2	元気アップ貯筋運動	シニア (60歳以上)	9:00~10:00	金	10/9~11/27	(8回)	活動力向上を目的とした教室です。老化による筋力低下を抑える運動を行います。	35人	2,880円
ス3	気楽にヨガ	一般	15:30~16:30	火	10/6~12/8	(8回)	簡単でどなたでも楽しめる内容で行います。リフレッシュし「気持ちよく過ごしたい！」方におすすめです。	35人	4,560円

亀戸スポーツセンター



〒136-0071 江東区亀戸8-22-1
電話 03-5609-9571
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/

・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26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間（回数）		内容	定員	受講料
亀1	免疫力アップ体操	シニア (60歳以上)	10:00~11:00	水	10/7~11/25	(8回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目的とした教室です。体力・筋力をつけて免疫力を高めましょう。	50人	2,880円
亀2	転ばぬ先のトレーニング	シニア (60歳以上)	14:00~15:00	金	10/9~11/27	(8回)	転倒防止、寝たきり予防を目的とした筋力トレーニング等を行い、体力アップを目指します。	50人	4,160円
亀3	ヨガ	一般	9:00~10:00	木	10/8~11/26	(8回)	身体が固い方も運動不足の方も無理せず自分のペースで運動できます。初心者の方でも気軽に参加できる教室です。	50人	4,560円

東砂スポーツセンター



〒136-0074 江東区東砂4-24-1
電話 03-5606-3171
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center5/

・東京メトロ東西線 南砂町駅(東口2a) 徒歩20分
・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
・都営バス(門21 秋26 両28 亀29 亀21) 東砂四丁目 徒歩5分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間（回数）		内容	定員	受講料
東1	転ばぬ先のトレーニング	シニア (60歳以上)	13:30~14:30	火	10/6~12/8	(8回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とします。	35人	4,160円
東2	シニア体操	シニア (60歳以上)	13:30~14:30	水	10/7~11/25	(8回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行います。	35人	2,880円
東3	免疫力アップヨガ	一般	13:30~14:30	金	10/9~11/27	(8回)	運動不足の方も無理せず調節しながら自分のペースでヨガができます。また、免疫力を高めるポーズなども行います。	35人	4,560円

深川スポーツセンター



〒135-0044 江東区越中島1-2-18
 電話 03-3820-5881
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/

・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
 ・都バス 門33 門19 海01 越中島駅 徒歩1分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間(回数)		内容	定員	受講料
深1	足・腰・頭の体操	シニア (60歳以上)	9:30~10:30	金	10/9~11/27	(8回)	筋力トレーニング、脳トレなどを行い、転倒防止、認知症予防を目指します。	35人	2,880円
深2	体力&免疫力UP体操	シニア (60歳以上)	14:00~15:00	水	10/7~11/25	(8回)	ストレッチ、セルフマッサージ、有酸素運動などを行い、血液、リンパの流れを促し体力・免疫力を高めます。	35人	2,880円
深3	サタデーヨガ	一般	10:00~11:00	土	10/10~11/28	(8回)	ヨガのポーズと呼吸で心身の調整を図ります。	40人	4,560円

有明スポーツセンター



〒135-0063 江東区有明2-3-5
 電話 03-3528-0191
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/

・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
 お台場海浜公園駅 徒歩10分
 ・東京臨海高速鉄道りんかい線
 国際展示場駅 徒歩15分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間(回数)		内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	シニア (60歳以上)	10:00~11:00	木	10/8~11/26	(8回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした、高齢者向けの教室です。	25人	4,160円
有2	BodyART®~呼吸・筋トレ・美姿勢~	一般	10:00~11:00	火	10/6~12/8	(8回)	体幹トレーニングを中心に、美しい姿勢や健康づくりを行います。	30人	4,560円
有3	ヨガ	一般	10:00~11:00	金	10/9~11/27	(8回)	呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を図ります。	30人	4,560円

深川北スポーツセンター



〒135-0023 江東区平野3-2-20
 電話 03-3820-8730
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/

・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分
 半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
 ・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
 ・都営バス(東20 業10) 木場公園 徒歩3分
 (門21) 木場四丁目 徒歩5分



No.	教室名	対象	時間	曜日	期間(回数)		内容	定員	受講料
北1	シニア体操&脳トレ	シニア (60歳以上)	13:30~14:30	火	10/13~12/15	(8回)	リズム体操に加え脳トレの要素を取り入れた教室です。	35人	2,880円
北2	はつらつ体操	シニア (60歳以上)	11:10~12:10	金	10/9~11/27	(8回)	運動初心者向けの教室です。	35人	2,880円
北3	太極拳	一般	9:10~10:10	金	10/9~11/27	(8回)	簡化24式太極拳を軸にした呼吸法を指導します。	50人	4,560円