

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.105 令和元年(2019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

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



第2期 教室受講生募集中!!



親子水泳教室やこども水泳教室をはじめ、
多彩なラインナップの教室をご用意しています。
親子のふれあいづくりに! 健康づくりに!
一緒にスポーツ、はじめませんか!

2~7面の各教室案内をご覧ください。
お申込みください。
いつでも! どこでも! 簡単に!
ぜひ、WEB申込みをご利用ください!!



プール営業時間拡大!! 7/19(金)~8/31(土)は朝9時から営業します。

大人	400円	こども	150円	シニア	150円
----	------	-----	------	-----	------

- ◆2時間までの料金です。2時間を越えた場合は、超過料金がかかります。
- ◆シニア料金をご利用の方は、区内在住で65歳以上であることがわかる身分証明書をご提示ください。
- ◆おおむね3歳以上のオムツの取れた方が利用できます。
- ◆利用方法・注意事項等は、各施設のホームページをご確認ください。



有明スポーツセンターには
スライダーもあるよ!!

江東区健康スポーツ公社は 地域に根ざしたスポーツ活動の場を提供します。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574

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26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	9/6~12/20 (16回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	40人	8,160円
亀2	シニア体操	10:00~11:15	火	9/3~12/24 (14回)	ゲーム要素などを取り入れた軽い体操で健康維持増進をサポートします。	60人	4,900円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	9/5~12/19 (16回)	体を動かすのが苦手な方にもオススメ。軽い体操で健康増進を目的としたクラスです。	30人	8,160円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀4	太極拳	13:15~14:45	火	9/ 3~12/24 (14回)	初心者から上級者までを対象に、「有名な健康太極拳」をレベルに応じて指導します。	50人	7,840円
亀5	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	9/ 4~12/18 (16回)	エアロビクスやストレッチ、ダンベル体操でシェイプアップを行います。	各40人	8,960円
亀6	リラクソヨガ	13:30~15:00	木	9/ 5~12/19 (16回)	やさしいヨガポーズで整体効果を高め、深い安らぎを与えます。		8,960円
亀7	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	9/ 3~12/17 (13回)	初心者から上級者までを対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。	30人	8,580円
亀8	火曜夜のスイミング	19:00~20:30		40人		8,580円	
亀9	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	9/12~12/ 5 (13回)	シェイプアップを目的とした水中でのエアロビクスです。	各30人	9,240円
亀10	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	9/13~12/13 (14回)			9,240円
亀11	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	9/11~12/ 4 (13回)	シェイプアップや運動不足の解消を目的とした水中エアロビクスです。	各30人	8,580円
亀12	シェイプアップアクア		木	9/12~12/12 (14回)	9,240円		
亀13	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	9/13~12/13 (14回)	ウォーキングやレクリエーションを取り入れた水中運動を行います。	40人	9,240円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀14	モーニングチア体操(隔週)	11:15~12:15	水	9/ 4~12/11 (8回)	初心者の方大歓迎!振り付けを覚えるので、頭のトレーニングにもなります。	25人	4,480円
亀15	女性水泳	9:30~11:00		9/11~12/11 (14回)	正しいフォームでの泳ぎ方をレベル別に指導します。	45人	9,240円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
亀16	親子でチャレンジ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	水	9/ 4~12/11 (15回)	親子でリズム体操、手具(ボールやフープなど)、跳び箱、マット、鉄棒などの器具運動、スキップや模倣(まねっこ遊び)をみんなで楽しく行います。	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各40組	9,150円 〒2人10,650円
亀17	親子でチャレンジ体操(2・3歳児)	11:10~12:00				H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者		9,150円 〒2人10,650円
亀18	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	木	9/ 5~12/12 (15回)	遊びを取り入れた体操をお友達と一緒に楽しく行います。体全体を動かして楽しく運動を行います。	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各40人	9,150円 〒2人10,650円
亀19	親子でエンジョイ体操(2・3歳児)	11:10~12:00				H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者		9,150円 〒2人10,650円
亀20	4歳児体操	15:00~15:50	9/ 4~12/25 (17回)	9/11~12/11 (14回)	ヨガと筋力トレーニングで産後の体の機能回復や体形改善を行います。マット運動・鉄棒・跳び箱、レクリエーションを通して、運動能力を伸ばすことを目的とした体操教室です。	H27.4.2~H28.4.1生まれの子 ママと生徒2か月~歩き始める前までの子 小学1~2年生	各30人	7,140円
亀21	5・6歳児体操	16:00~17:00				H25.4.2~H27.4.1生まれの子		7,140円
亀22	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	9/ 4~12/18 (16回)	9/ 3~12/17 (13回)	チアダンスの発表会を目標に、みんなで楽しく踊る教室です。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子 小学1~6年生	若干名	8,160円
亀23	子ども体操1・2年生	15:30~16:30				H25.4.2~H27.4.1生まれの子		8,160円
亀24	子ども体操3~6年生	16:40~17:40	9/ 5~12/19 (16回)	9/ 3~12/17 (13回)	ストレッチやパーレッションを通して、バレエの基礎を学ぶ教室です。*バレエシューズ・レオタード・タイツなどが必要です。詳しくはお問合せください。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子 小学1~3年生	若干名	8,160円
亀25	キッズチアA ※1	14:55~15:55				H26.4.2~H28.4.1生まれの子		8,160円
亀26	キッズチアB ※1	16:00~17:00	9/ 3~12/17 (13回)	9/ 6~12/20 (16回)	サッカーを通じて体を動かす楽しさやルール、マナーを守ることなどを目的とした教室です。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各25人	6,630円
亀27	子どもバレエA ※1	15:25~16:25				H25.4.2~H27.4.1生まれの子		6,630円
亀28	子どもバレエB ※1	16:30~17:30	9/ 3~12/17 (13回)	9/ 6~12/20 (16回)	ルールやパス、ドリブル、シュートなどの基礎技術をしっかりと身に付けることを目的とした教室です。	小学1~3年生	各50人	8,160円
亀29	キッズサッカーA	15:00~15:50				小学3~6年生		8,160円
亀30	キッズサッカーB	16:10~17:00	9/ 3~12/17 (13回)	9/ 6~12/20 (16回)	空手の基礎をもとに、礼儀作法を学びながら心と体を鍛える教室です。	H25.4.2生まれの子~小学6年生	25人	6,630円
亀31	ミニバスケットボール1~3年生	15:30~16:30				小学1~3年生		8,160円
亀32	ミニバスケットボール3~6年生	16:40~17:40	9/ 2~12/18 (23回)	9/11~12/ 4 (13回)	水遊び・水慣れを通じて、泳ぎの基礎の習得まで、お子様の体力に合わせて無理なく指導をします。	小学3~6年生かつ泳法で25m泳げる方	若干名	12,880円
亀33	キッズ空手	16:30~17:30				H25.4.2~H27.4.1生まれの子		7,280円
亀34	子どもマスターズスイミング(週2回コース) ※1	16:30~18:00	9/11~12/ 4 (13回)	9/13~12/ 6 (13回)	水遊び・水慣れを通じて、泳ぎの基礎の習得まで、お子様の体力に合わせて無理なく指導をします。	小学1・2年生	各40人	7,280円
亀35	5・6歳児スイミング(水) ※2	15:00~16:00				小学1・2年生		7,280円
亀36	5・6歳児スイミング(金) ※2	15:00~16:00	9/12~12/12 (14回)	9/13~12/ 6 (13回)	泳力レベルに応じて基礎から無理なく指導します。	小学1~6年生	各60人	7,840円
亀37	子どもスイミング水曜1~2年生 ※2	16:10~17:10				小学1~2年生		7,840円
亀38	子どもスイミング水曜1~6年生 ※2	17:20~18:20	9/13~12/ 6 (13回)	9/13~12/ 6 (13回)		小学1~2年生	70人	7,280円
亀39	子どもスイミング金曜1~2年生 ※2	16:10~17:10				小学1~6年生		7,280円
亀40	子どもスイミング金曜1~6年生 ※2	17:20~18:20						

*1「キッズチア」「子どもバレエ」「子どもマスターズスイミング」のみ、3期への継続優先受講ができます。
 *2「5・6歳児スイミング」「子どもスイミング」は1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

第2期教室 申込方法

申込方法 WEB 往復はがき 窓口
 WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
7月29日(月)必着 (WEB 23時55分 締切)	8月2日(金)	8月18日(日)	8月6日(火) 9:00~

- はがきでのお申込みは、1教室につきはがき1枚とし、1枚のはがきで申込みが1人(1組)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場合、はがき1枚で申込み可能です。
※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
- 同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。各施設にお問合せください。
- 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。
- はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込みは無効とさせていただきます。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。
- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方の受講はできません。

- STEP1 会員登録** ①各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
STEP2 教室申込 ③ログインし、施設・教室を選んで申込み
STEP3 結果確認 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

記入例を参考に往復はがきでお申込みください。

62 返信用はがき

受講者の住所 受講者の氏名

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学年(小・中学生は記入)
 ⑤性別
 ⑥郵便番号・住所
 ⑦必ず連絡が取る電話番号
 ⑧保護者氏名(中学生以下の方を受講する場合記入)
 ⑨区内在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名

主催施設	あて先
江東区スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18
亀戸スポーツセンター	〒136-0071 亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5
東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1
深川北スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20

返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口でお申込みください。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

交通機関

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線 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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:30	木	9/5~12/19 (16回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	40人	8,160円
深2	シニア体操(水)①	9:30~10:45	水	9/4~12/18 (16回)	柔軟性を高めるストレッチ、リズム体操やレクリエーションゲームを行います。	各60人	5,600円
深3	シニア体操(水)②	11:00~12:15					5,600円
深4	シニア体操(金)	13:30~14:45	金	9/6~12/20 (16回)			5,600円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	9/ 3~12/17 (13回)	エアロビクスやエクササイズで美しい体づくりを目的とした教室です。	各50人	7,280円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30					7,280円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	9/ 6~12/20 (16回)	ストレッチ解消を目的としたエアロビクスやストレッチを行います。	各50人	8,960円
深8	ヨガ(水)	13:30~14:30	水	9/ 4~12/18 (16回)	初心者でもできるやさしい癒しのヨガ教室です。		8,960円
深9	ヨガ(土)① ※1	9:30~10:30	土	9/ 7~12/21 (15回)	ランダダンス、スタンダードダンスなどを行います。	80人	8,400円
深10	ヨガ(土)② ※1	11:00~12:00					8,400円
深11	社交ダンス	19:00~20:30	木	9/ 5~12/19 (16回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	30人	11,360円
深12	パドミントン ※2		火	9/ 3~12/17 (13回)			7,280円
深13	中級者パドミントン ※2 ※3	10:00~11:30	水	9/ 4~12/18 (16回)	中級者向けにステップアップできるよう指導します。	40人	11,200円
深14	モーニングパドミントン ※2 ※4	9:00~10:30	金	9/ 6~12/20 (16回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。		8,960円
深15	卓球	19:00~20:30	火	10/29~12/17 (8回)	初心者・初級Ⅰ・初級Ⅱのクラスに分かれ、レベルごとに指導します。	20人	4,480円
深16	柔道		水	9/18~11/20 (10回)	基礎から各自のレベルに合わせた指導をします。(柔道着貸出あり)		5,600円

*1「ヨガ(土)①・②」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。
 *2「パドミントン」「中級者パドミントン」「モーニングパドミントン」「レディースパドミントン」は1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。
 *3「中級者パドミントン」は江東区パドミントン協会が行っている大会で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。
 *4「モーニングパドミントン」「レディースパドミントン」は江東区パドミントン協会が行っている大会で、3部・4部(初心者)で登録されている方相当を対象とします。

女性教室教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深17	レディースパドミントン ※2 ※4	10:45~12:15	金	9/6~12/20 (16回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	80人	8,960円
深18	ハワイアンフラ	10:00~11:00	木	10/17~3/19 (21回)	心地よいハワイアンミュージックに合わせて踊る教室です。	40人	11,760円

子ども・親子向け教室

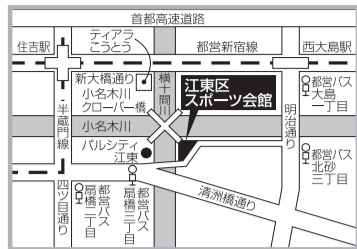
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
深19	産後ママのシェイプアップエクササイズ	13:15~14:15	金	9/ 6~12/20 (16回)	ストレッチや筋力トレーニングの動きで産後のストレッチ解消、リフレッシュを目的とした教室です。	ママと生徒2か月~歩き始める前の子	25組	9,760円
深20	ベビー体操(火) ※5	9:30~10:20	火	9/ 3~12/17 (13回)	親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせながら行います。親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。	H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深21	ベビー体操(木) ※5	10:00~10:50	木	9/ 5~12/19 (16回)				9,760円 双子11,360円
深22	ベビー体操(金) ※5	9:30~10:20	金	9/ 6~12/20 (16回)	親子体操を中心に、リズム体操やボール・フープ等の手具、マット・跳び箱・平均台等の器具も使い、楽しく体を動かしながら親子の絆を深め、心身の発育と発達を促します。	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各30組	9,760円 双子11,360円
深23	ベビー体操(土) ※5	10:10~11:00	土	9/ 7~12/21 (15回)				9,760円 双子11,360円
深24	ひよこ体操(水) ※6	10:00~10:50	水	9/ 4~12/18 (16回)	たくさんのお友達と一緒に数多くの動きや遊びを通して、楽しく元気いっぱい体を動かす教室です。	H27.4.2~H28.4.1生まれの子	60人	8,160円
深25	ひよこ体操(木) ※6	11:00~11:50	木	9/ 5~12/19 (16回)				8,160円
深26	ひよこ体操(金) ※6	10:30~11:20	金	9/ 6~12/20 (16回)	小学校入学前に「できない」を「できる」ように指導します。前転・後転・側転・逆上がり・縄跳びなどにチャレンジする教室です。	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	70人	8,160円
深27	ひよこ体操(土) ※6	11:10~12:00	土	9/ 7~12/21 (15回)				8,160円
深28	ホップ子ども体操	14:30~15:20	9/ 6~12/20 (16回)	9/ 3~12/17 (13回)	英語に親しみながら、マット運動や体操を行います。	小学1~3年生	各35人	6,630円
深29	ステップ子ども体操	15:30~16:20						6,630円
深30	ジャンプ子ども体操(ユニフォーム)	16:30~17:20	9/ 4~12/18 (16回)	9/18~11/20 (10回)	マット、跳び箱、鉄棒に挑戦し、身体機能の向上を目的とした教室です。基礎を身に付け、レベルに合わせた指導を行います。(柔道着貸出あり)	小学1~3年生	20人	5,100円
深31	えいごdeエクササイズ	16:15~17:15						5,100円
深32	ガンパ体操	19:00~20:30	9/ 4~12/18 (16回)	9/ 4~12/18 (16回)	低学年では基本をしっかり身に付け、高学年ではさらなるステップアップを目的とした教室です。	小学1~3年生	各60人	8,160円
深33	ミニバスケットボールA	15:00~16:00						8,160円
深34	ミニバスケットボールB	16:10~17:10	9/ 6~12/20 (16回)	9/ 7~12/21 (15回)	基礎から楽しく元気にチアダンスを行います。	小学1~6年生	各30人	8,160円
深35	ミニバスケットボールC	16:30~17:45						8,160円
深36	深川キッズチア	8:50~9:50	金	9/ 7~12/21 (15回)				

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

交通機関

- ・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
- ・都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分

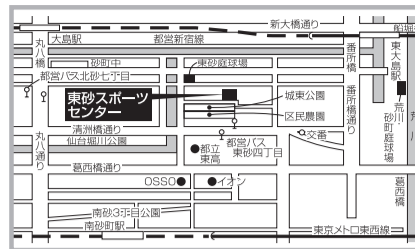


東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

- ・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 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火)★★☆	13:30~14:30	火	10/1~12/17(10回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	各30人	5,100円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金)★★☆			10/4~12/20(12回)			6,120円
ス3	シニア体操A ※1 ★★☆☆	9:00~10:00	金	9/6~12/20(16回)	柔軟性を養うストレッチや全身を使ったリズム体操で運動不足の解消を目的とします。 (A・B・Cで強度が違うので参加の際はご注意ください。)	60人	5,600円
ス4	シニア体操B ※1 ★★☆☆	10:15~11:15					5,600円
ス5	シニア体操C ※1 ★☆☆	11:30~12:30					5,600円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆	9:30~10:30	水	9/4~12/18(16回)	いすに座ってストレッチや体操を行います。	40人	5,600円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆		木	9/5~12/19(16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。	30人	5,600円

※1「シニア体操」は同一内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。
★が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス8	気楽にヨガ① ※2	13:30~14:30	火	9/3~12/17(13回)	簡単にどなたでも楽しめる内容で行います。リフレッシュ「気持ちよく遊ぶ気分」方におすすです。	各25人	7,280円
ス9	気楽にヨガ② ※2	16:00~17:00					7,280円
ス10	パワーヨガ ※2	10:00~11:00	金	9/6~12/20(16回)	ボディメイク効果とメンタル調整効果が充実したプログラムです。	各25人	8,960円
ス11	氣功 ※2	14:45~15:45	火	9/3~12/17(13回)	姿勢や体質改善・リラクゼーション効果も抜群です。		7,280円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	9/4~12/18(16回)	やわらかいボールなどで体幹部を鍛えます。	60人	8,960円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	9/6~12/20(16回)	自然な呼吸法で心身のバランスを取り健康な体づくりを行います。		8,960円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	9/4~12/18(16回)	江東区水泳連盟指導の水泳教室です。(中学生も参加可能・要送迎)	40人	10,560円
ス15	サタデースイミング①	9:45~11:15	第1,3,5土	9/7~ 3/21(15回)	初心者から経験者まで個人の泳力に合わせて指導します。(中学生も参加可能)	若干名	9,900円
ス16	サタデースイミング②	11:15~12:45					9,900円
ス17	アクアベジック	14:20~15:20	水	9/4~12/18(16回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。	各50人	10,560円
ス18	アクアダンス		木	9/5~12/19(16回)	経験者や体力のある方を対象とした水中エクササイズです。		10,560円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス19	レディースヨガ(火) ※2	10:00~11:00	火	9/3~12/17(13回)	簡単にどなたでも楽しめる内容の教室です。女性専用なのでより和やかな雰囲気でお楽しみます。	各25人	7,280円
ス20	レディースヨガ(金) ※2	13:30~14:30	金	9/6~12/20(16回)			8,960円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※2	10:45~11:45	水	9/4~12/18(16回)	ストレッチを中心とした教室です。骨盤を整え、姿勢改善や内臓の活性化の効果も期待できます。	各40人	8,960円
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※2	12:00~13:00					8,960円
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00					フラダンスの基本的な動きを学び、一つの曲の振り付けを完成させます。
ス25	マンデーフラ	14:30~15:45	月	10/7~ 3/30(11回)	フラダンスの基本的な動きを学び、基本ステップの練習と踊りの習得を行います。	各40人	6,160円
ス26	女性水泳(週2回コース)	9:45~11:15	月・木	9/2~12/19(23回)	初心者から経験者まで、個人の泳力に合わせて指導します。	各60人	15,180円
ス27	女性水泳(週1回コース)		水	9/4~12/26(16回)			10,560円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
ス28	ママヨガ(火) ※2	11:15~12:15	火	9/3~12/17(13回)	お子様を連れて参加できるヨガです。産後の体を無理なく調整していきます。	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ(金) ※2		金	9/6~12/20(16回)				10,560円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	9/3~12/17(13回)	親子でボールやフープ・手遊びを行いながら神経系の発達を促していきます。	H29.9.2~H30.9.1 生まれの子と保護者	各40組	9,760円
ス31	ひよこ体操(水)		水	9/4~12/18(16回)				双子11,360円
ス32	パンピ体操(火)	11:00~11:50	火	9/3~12/17(13回)	親子で音楽に合わせた体操や平均台・マットなどを使って楽しく体づくりを行います。	H28.9.2~H29.9.1 生まれの子と保護者	各30人	7,930円
ス33	パンピ体操(水)		水	9/4~12/18(16回)				双子9,230円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	9/5~12/19(16回)	マット・跳び箱などを使用し、基礎運動能力向上を目的としたクラスです。	H27.4.2~H29.4.1 生まれの子	各40人	8,160円
ス35	わんぱく体操(金)		金	9/6~12/20(16回)				8,160円
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	9/5~12/19(16回)	マットやトランポリンなどの用具を使った体操・ゲームなどを行います。	H25.4.2~H27.4.1 生まれの子	各30人	8,160円
ス37	チャレンジ体操(金)		金	9/6~12/20(16回)				8,160円
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	9/4~12/18(16回)	楽しみながら体を動かす、表現力や自主性を養うことを目的としています。	小学1~3年生	50人	8,160円
ス39	幼児キッズ空手	15:15~16:15	木	10/3~ 3/26(23回)				H25.4.2~H27.4.1生まれの子
ス40	キッズ空手	16:30~17:30	木	10/3~ 3/26(23回)	親子の触れ合いを大切に、水慣れから水泳の基礎まで水遊びを交えて指導します。	小学1~6年生	各30人	11,730円
ス41	ジュニアヒップホップ	16:30~17:30	木	10/29~ 3/17(15回)				8,160円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	第1,3,5週	9/7~12/21(9回)	水慣れからクロール習得を目的としたクラスです。	H27.1.1~H28.9.1 生まれの子と保護者	各30組	6,390円
ス43	親子スイム②		第2,4週	9/14~12/14(6回)				4,260円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	9/3~12/17(13回)	泳力に合わせた練習方法で各種泳法のレベルアップを目的としたクラスです。	小学1~3年生	各60人	7,280円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	9/5~12/19(16回)				7,280円
ス46	のびのびスイム(木)	17:15~18:30	火	9/3~12/17(13回)	泳力に合わせた練習方法で各種泳法のレベルアップを目的としたクラスです。	小学1~6年生	各60人	8,960円
ス47	すいすいスイム(火)		木	9/5~12/19(16回)				7,280円
ス48	すいすいスイム(木)		木	9/5~12/19(16回)				8,960円

※2 ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
東1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~10:30	木	10/3~12/ 5(10回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	若干名	5,100円
東2	シニア体操(火) ※1	13:30~14:45	火	9/3~12/17(13回)	練功十八法やストレッチ、リズム運動やレクリエーションを行います。	各65人	4,550円
東3	シニア体操(水) ※1		水	9/4~12/11(15回)			5,250円
東4	シニア体操(金) ※1	9:15~10:30	金	9/6~12/13(15回)	練功十八法や筋力トレーニング・ストレッチを行います。	50人	5,250円
東5	らくらく体操	13:00~14:00					40人

※1 同じ番号の教室は抽選となった場合、複数受講することはできません。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
東6	ヨガ(火)① リラク系 ★★☆☆ ※2	9:30~10:45	火	9/3~12/17(13回)	カラダの硬い方や運動不足の方でも安心してご参加いただけるクラスです。	各30人	7,280円
東7	ヨガ(火)② リラク系 ★★☆☆ ※2	11:00~12:15					7,280円
東8	ヨガ(水)① ヴェニック ★☆☆ ※3	15:00~16:15	水	9/4~12/11(15回)	呼吸や瞑想を中心に簡単なポーズを取り、基礎習得を目的としたクラスです。初心者から経験者までの方に楽しんでいただけるクラスです。	各50人	8,400円
東9	ヨガ(水)② ヴェニック ★★☆☆ ※4	19:15~20:30					8,400円
東10	ヨガ(木)① リラク系 ★★☆☆ ※2	9:30~10:45	木	9/5~12/12(15回)	ヨガのポーズと呼吸でリラクゼーション効果を高め、心身共にスッキリしていただけるクラスです。	各50人	8,400円
東11	ヨガ(木)② リラク系 ★★☆☆ ※2	14:15~15:30					8,400円
東12	ヨガ(金)① 相川助 ★☆☆ ※3	9:30~10:45	金	9/6~12/13(15回)	自然法にのっとり、カラダの芯から生命力を高めいきいきと甦らせることを目的としたクラスです。初心者から経験者までの方に楽しんでいただけるクラスです。	各50人	8,400円
東13	ヨガ(金)② ヴェニック ★★☆☆ ※4	19:15~20:30					8,400円
東14	ヨガ(土)① ヴァカ系 ★★☆☆ ※2	9:30~10:45	土	9/7~12/14(14回)	ゆったりとした呼吸と共に体を動かし、歪みや痛みを解消することを目的としたクラスです。	各50人	7,840円
東15	ヨガ(土)② ヴァカ系 ★★☆☆ ※2	11:00~12:15					7,840円
東16	太極拳(水)経験者のみ ※5	10:00~11:30	水	9/4~12/11(15回)	簡化二十四式太極拳を学ぶ、経験者向けのクラスです。	各50人	8,400円
東17	太極拳(木) ※5	14:00~15:30	木	9/5~12/12(15回)	これから太極拳を学ぶ、初心者向けのクラスです。		8,400円
東18	モーニングバドミントン ※6	10:00~11:30	火	9/3~12/17(13回)	素振り、フットワークなどの基本動作に重点を置き、個々のレベルに合わせた練習を行います。	各65人	7,280円
東19	イブニングバドミントン ※6	19:15~20:45	水	9/4~12/11(15回)	8,400円		
東20	モーニング水泳(火) ※7	9:30~11:00	火	9/3~12/ 3(11回)	これから水泳を始めようとしている方から泳ぎをマスターしたい方など、班別に練習を行います。	各50人	7,260円
東21	モーニング水泳(木) ※7		木	9/5~12/ 5(14回)			9,240円
東22	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	9/6~12/ 6(14回)	4泳法50mを泳げる方を対象としたクラスです。	若干名	9,240円
東23	東砂 SC スイミングクラブ	11:00~12:30	木	9/5~12/ 5(14回)			9,240円
東24	火曜アクアピクス	13:00~14:00	火	9/3~12/ 3(11回)	水中でバランスをとりながら体幹部を鍛え、リズムに合わせて楽しく全身運動を行います。	各40人	7,260円
東25	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	9/4~12/ 4(14回)	9,240円		
東26	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	9/5~12/ 5(14回)	水中ウォーキングやアクアピクス、筋コンディショニングを行います。	各40人	9,240円
東27	水中ウォーキング		金	9/6~12/ 6(14回)			9,240円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
東28	ハワイアンフラ	14:30~15:30	金	9/6~12/13(15回)	フラの基本ステップやハンドモーションをベースに踊ります。	各50人	8,400円
東29	女性水泳(週2回コース)	9:30~11:00	月・金	9/2~12/ 6(20回)	初心者を中心にレベルに合わせた指導を行います。		13,200円

子ども・親子向け教室

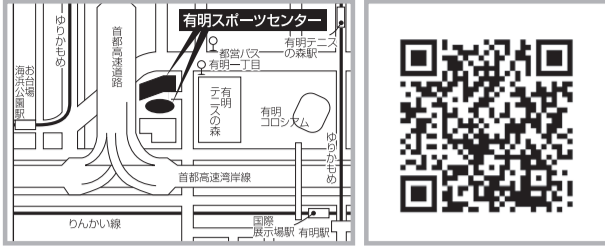
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
東30	親子 de スキンシップ	9:20~10:05	水	9/4~12/11(15回)	親子でリズム遊びや体操を音楽に合わせて行います。	H30.9.2~H31.4.1 生まれの子と保護者	各30組	9,150円
東31	親子 de すくすく体操	10:30~11:15						9,150円
東32	親子 de ニコニコ体操	11:35~12:20	金	9/6~12/13(15回)	産後の機能回復や体質改善を目的とした教室です。	産後1か月検診を受診済みのお母さんと子	25組	9,150円
東33	アフターピクス	10:45~11:45						9,150円
東34	ママヨガ	11:15~12:15	木	9/5~12/12(15回)	お子様と一緒に参加できるヨガ教室です。	H29.9.2~R1.6.1 生まれの子と保護者	50人	7,650円
東35	幼児体操	16:00~17:00						7,650円
東36	こどもリズムダンス Jr	15:15~16:00	火	9/3~12/17(13回)	ボンボンを持ち、音楽に合わせてダンスを行います。	H25.4.2~H27.4.1 生まれの子	40人	6,630円
東37	こどもリズムダンス	16:15~17:30						6,630円
東38	ミニバスケットボール①	16:30~17:30	水	9/4~12/11(15回)	低学年ではバスケットの基礎技術を習得し、高学年ではステップアップし実践力を習得します。	小学1~6年生	若干名	6,630円
東39	ミニバスケットボール②	17:40~18:40						6,630円
東40	Kids 空手	17:40~19:10	木	9/5~12/12(15回)	型の習得を目指し、礼儀作法の大切さを指導します。	H31.4.1現在満5歳の子~小学6年生	40人	7,650円
東41	親子 de スイム	11:30~12:30	土	9/7~12/ 7(13回)	保護者の方とお子様の水慣れを目的とした教室です。			H25.4.2~H29.1生まれのオムツのとりたての子と保護者
東42	ひよこ水泳(水) ※8	15:00~16:00	水	9/4~12/ 4(14回)	水慣れから初歩の泳法の習得を目的とした教室です。	H25.4.2~H27.4.1 生まれの子	各35人	7,840円
東43	ひよこ水泳(木) ※8		木	9/5~12/ 5(14回)				7,840円
東44	ひよこ水泳(金) ※8	16:00~17:00	金	9/6~12/ 6(14回)	水慣れからクロール25mを目標とした教室です。	小学1・2年生	40人	7,840円
東45	あひる水泳 ※9		7,840円					
東46	こども水泳(水)① ※9	16:15~17:15	水	9/4~12/ 4(14回)	水慣れからはじまり、フォーム・呼吸法の基礎をしっかり学び、4泳法習得を目的とした教室です。	小学1~6年生	各70人	7,840円
東47	こども水泳(水)② ※9	17:15~18:15						7,840円
東48	こども水泳(金)① ※9	17:00~18:00	金	9/6~12/ 6(14回)				7,840円
東49	こども水泳(金)②							

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192

交通機関

・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



シニア(60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Row 1: 有1 転ばぬ先のトレーニング 9:30~11:00 木 9/5~12/19 (16回) 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 40人 8,160円

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Rows 2-9: bodyART R, リラックスヨガ, アクティブヨガ, ナイトリフレッシュヨガ, パドミントン, ナイトスイム, モーニングスイム

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Rows 9-12: ハワイアンフラ, レディースアкваピクス, 女性水泳, ストレッチ&リラクゼーション・フラ

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象, 募集人数, 受講料. Rows 13-31: ベビママ産後ビューティー, 親子体操2歳, 親子体操3・4歳, キッズチャレンジ体操, キッズコーディネーション5・6歳, ジュニアコーディネーション小学1~3年生, 有明キッズチア, キッズバレエ, 親子水泳(土)A, 親子水泳(土)B, 親子水泳(土)C, 親子水泳(日)A, 親子水泳(日)B, キッズスイム(水)A, キッズスイム(水)B, キッズスイム(木), ジュニアスイム(水), ジュニアスイム(木), ジュニアスイム(金)

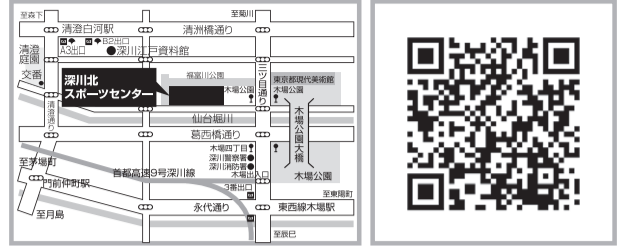
*1「有明キッズチア」は、受講料とは別にボンボン代がかかります。
*2「親子水泳」は、双子、兄弟(姉妹)で受講希望の場合、お子様1人につき、保護者の方1人の受講になります。
*3「親子水泳」、*4「キッズスイム」、*5「ジュニアスイム」は同一の内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

深川北スポーツセンター

135-0023 江東区平野3-2-20
☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731

交通機関

・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



シニア(60歳以上)対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Rows 1: 北1 転ばぬ先のトレーニングA, 北2 転ばぬ先のトレーニングB, 北3 シニア体操, 北4 らくらく体操

一般向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Rows 5-22: エアロピクス, ソフト・エアロ, 太極拳, パドミントン, ハワイアン・フラ, フライデー・フラ, 楽らくヨガ, パワー・ヨガ, ヨガ(水曜), ヨガ(木曜), リラックス・ヨガ, ピラティス・ヨガ, ほくほくのヨガ, 目覚めのヨガ, 一般水泳, アクアピクスinナイト, ビギナーズ水泳, フライデーアкваピクス

*1 中級者とは、クリアとロビングができる方を対象にしています。
*2 ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

女性対象教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 募集人数, 受講料. Rows 23-24: リフレッシュ水泳, 女性水泳

子ども・親子向け教室

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 対象, 募集人数, 受講料. Rows 25-41: ベビータッチ, カンガルー体操, コアラ体操A, コアラ体操B, 親子体操, ことば体操, キッズダンス, ミニバスケットボール, 卓球, ガールズ・チア, ヒップホップ, 幼児水泳(火曜), 幼児水泳(金曜), こども水泳(火曜)A, こども水泳(火曜)B, こども水泳(金曜)A, こども水泳(金曜)B

*3「幼児水泳」、*4「こども水泳」は、同一の内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。
*が多いほど強度が上がります。
◆募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。

株式会社 ダイケンビルサービス
●建物清掃業務
●電気・冷暖房保守業務
●警備・受付等業務
●貯水槽清掃業務
●消火設備保守業務
●道路・公園清掃業務
●ボイラー清掃業務
●害虫駆除業務
●給食業務
〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

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

印刷のことなら
京葉線 潮見駅前の
松本文信堂へ
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

高橋工業株式会社
ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校業務ほか
本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
☎03-3837-1791
城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
☎03-5669-1791

【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)
◆特定派遣事業(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(スイミングプール・トレーニングルーム等)
◆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
J-REC 株式会社 ジェイレック
東京都練馬区関町南一丁目12番4号
TEL.03-3594-0597 FAX.03-3594-3439
http://www.j-rec1986.co.jp

温室工事
造園工事
貸鉢リース
KATORI 株式会社 香取
TEL 03(3646)3571
FAX 03(3649)4951
オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに!教材に!ECOに!
さらなる創造力へ!
グリーンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

ISO 認証取得
ISO27001
ISO9001
ISO14001
建築物環境衛生管理業取得
営業内容
建物清掃管理業務
設備・衛生管理業務
警備・保安管理業務
受付・電話交換業務
公園緑地・植栽管理業務
プール・総合体育施設管理業務
株式会社 ジャパンサービズ
(江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7
TEL 03-5639-1345 FAX 03-5639-1346
E-mail: japanservice@nifty.com

スタッフ募集中!!
指導スタッフ
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室
施設管理スタッフ
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc
～気軽ににお問合せください～
スポーツ施設管理・運営・指導・企画
株式会社 フクシ・エンタープライズ
(本社) 〒136-0072
江東区大島1-9-8 プレールビル 5F
電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

スポンサー募集
緑の森
〒136-0072
江東区大島1-9-8 プレールビル 5F
TEL 03-3681-0294
FAX 03-3681-0299
http://www.fep0294.co.jp

祝 第72回都民体育大会 男女総合優勝!

平成30年7月29日～令和元年6月22日に開催された第72回都民体育大会において、江東区が男子・女子ともに総合優勝を果たしました。



都民ホール(新宿区)で行われた閉会式の様子

入賞 おめでとうございます!

〈総合成績〉

水泳	男子第5位 女子第5位	ボウリング	男子第3位 女子第2位
ゴルフ	女子優勝	バドミントン	男子第3位 女子優勝
サッカー	第5位	テニス	男子第3位 女子第3位
バスケットボール	女子第3位	ゲートボール	男子第2位 女子第6位
バレーボール	男子第3位	陸上競技	男子第4位 女子第5位
ソフトテニス	男子第3位	卓球	男子第3位 女子第5位
ソフトボール	男子第3位	ダンススポーツ	第2位
剣道	優勝		
弓道	男子優勝 女子第2位		
なぎなた	第3位		

優勝 おめでとうございます!



バドミントン女子



弓道男子



ゴルフ女子



剣道



初心者
無料指導
あり!!

豊富な
スタジオ
プログラム!

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM

ダンス・格闘技スクールも併設!!
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,500(税込)
¥500(税込) 施設体験
※南砂町店(イースト東京)のみ、1回限り有効。要身分証。
※2019年9月末まで有効。
※当店のご利用が初めての方に限ります。

東陽町スーパーセンターもご利用できる
関東エリアメンバーも募集中!

“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>

さあ、テニス&ゴルフに
触れてみませんか。

「フィットこうとう」を
お持ちいただくと **体験レッスン 0円** お気軽に!

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

城東高校隣り
駐車場あり