

東京2020大会レガシー継承事業
第8回 みんなで応援し みんなで作り上げるスポーツイベント

みんなでスポーツフェスタ
2023年12月10日(日) 10:00～15:30 最終受付15:00

入場無料 ※飲食は別途有料

江東区スポーツ会館

トークショーやパラスポーツ体験コーナーなど、様々なイベントを開催します。詳しくは江東区健康スポーツ公社ホームページ、チラシをご覧ください。※内容が変更になる場合がございます。

福岡 春菜さん (卓球) 葭原 滋男さん (ブラインドサッカー) 大濱 真さん (バドミントン) 青山 拓朗さん (テニス) 長内 智さん (テニス)

(公財)江東区健康スポーツ公社は「子育て世代の皆さまを応援しています」

江東区健康スポーツ公社では、健康づくり・各種スポーツでの利用以外にも誰もが利用しやすい施設づくりを目指しています。

本ページでは子育て世代の方々にスポットをあて、親子で利用しやすく、楽しめるサービスをご紹介します。

●授乳室
各施設に授乳室または授乳できるスペースを設置しています。赤ちゃんと一緒に施設をご利用の際は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

●おむつ替え台
施設利用者以外の方も利用可能ですので、お出かけ時など、お気軽にご利用ください。

また、令和5年9月よりおむつ用のごみ箱を設置いたしました。おむつ替え台と併せてご活用ください。

●キッズスペース
(深川スポーツセンター) (深川北スポーツセンター)
未就学のお子様のちょっとした遊び場として無料でご利用ができます。雨天時の遊び場所やひと休みしたい保護者の方にもおすすめです。

こどもスポーツデーは無料で利用できます！

毎月第2・4土曜日の午前は、区内在住の小・中学生は、プールおよび体育室等(最終入場11:30)で開催の個人利用が無料で利用できます(春・夏・冬休み及び祝・休日を除く※トレーニング室は利用不可)。

利用当日は、申込書に必要事項を記入しご利用ください。

(公財)江東区健康スポーツ公社
職員採用試験(令和6年4月1日付)申込日程

申込期限	第一次試験	第二次試験	最終合格発表	採用
11月30日(木)	12月9日(土)	12月17日(日)	令和6年1月初旬(予定)	令和6年4月1日付

※職員採用試験申込書、職員採用試験案内はホームページよりダウンロードいただけます。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp

補聴器の疑問 答えします

補聴器のことなら **城東補聴器センター**におまかせください

認定補聴器専門店

城東補聴器センター
錦糸町店: ☎03-3624-3304 墨田区太平3-1-2
一之江店: ☎03-5663-3304 江戸川区一之江7-88-20
http://www.johito-hochoki.com 営業時間(両店とも) 10:00～17:30 日・祝定休

城東補聴器 検索

すべてのスポーツにエールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

くじを買うはエールになる

スポーツくじ WINNER 1000 BIG

19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。私買金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター

フィットこうとう

応援します! あなたの健康づくり



NO.117 令和5年(2023年)11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

歩こう! 走ろう! 江東区

春海橋公園 木場公園 木場親水公園 富岡八幡宮

歴史・自然あふれる江東区の街並みを楽しもう!

江東区には、江戸三大祭りのひとつである深川八幡祭りで見られる富岡八幡宮(深川)や、スポーツ振興の神が祀られ多くのアスリートが参拝に訪れる香取神社(亀戸)など由緒ある神社仏閣があります。さらには、おくのぼろ道で有名な松尾芭蕉や、2024年に改刷される新一万円札の肖像に選ばれ近代日本経済の父とも呼ばれた渋沢栄一、日本全国製作の指揮をとったことで有名な伊能忠敬らが活動の拠点としていたゆかりの地で、多くの史跡が残され身近に触れることができます。

東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、主に湾岸エリアを中心に大規模な再開発が進みました。一方で今も多く残る江戸水運の主

要河川沿いは緑道として整備され、季節によって多くの草花が咲き、週末には人々の賑やかな声が聞こえてきます。また、砂町や門前仲町などの商店街は今も活気に溢れています。

まだまだ数え上げればきりがありません。江東区は多くの魅力に溢れています。そのような江東区の見どころを隅々まで網羅したウォーキングマップが発行されているのはご存じでしょうか。スポーツセンターをはじめとした区内公共施設にて配布していますので、ぜひ手に取ってみてください。

KOTO WALKING MAP
江東区ウォーキングマップ

歩くだけで健康に!? 歩く習慣をつけよう

歩くことは立派な有酸素運動です。

歩くこと(ウォーキング)で、生活習慣病予防、心肺機能の向上、肥満の防止、ストレス解消の効果が期待できます。

江東区ウォーキングマップは、江東区の歴史や自然、新たな魅力に触れながら、健康づくりができるように作られたマップです。ウォーキングに適した服装やシューズの目安も分かりやすく掲載されています。

(ウォーキングマップP1.2参照)

令和6年1～3月開催
第3期教室募集情報は5面へ

スポーツくじ

WINNER 1000 BIG

スポーツ振興くじ助成事業

江東区の街並みを歩いてみよう！

1面で紹介しました江東区ウォーキングマップでは、江東区を大きく4つ（玄武・青龍・朱雀・白虎）のエリアに分け、歴史や文化、自然やグルメなど街並みも楽しめる14のコースを紹介しています。日ごろウォーキング（散歩）の習慣のない方でも、お住まいや職場の近くなど馴染みのコースからお楽しみいただけます。新しい出会いや発見があり、全てのコースを制覇するころには、ますます江東区に愛着が湧いてくることでしょう。季節によって表情を変える景色もまた趣があり、時期を変えて何度でも楽しむことができます。



江東区ウォーキングマップ1つで様々な楽しみが広がります。

江東区ウォーキングマップには、江東区の見どころやウォーキングコースだけではなく、ウォーキングの正しいフォームや水分補給のタイミング。誰もが気になるカロリー消費量の目安も掲載されています。

マップを片手に様々な江東区の街並みを楽しみながらウォーキングすることで、健康づくりに繋がります。

その他、区民の健康づくりを応援している『健康づくり応援店』（令和4年5月31日現在）も紹介されています。初めて訪れた場所でもその地域ならではの買い物や食事が楽しめますので身体の健康だけでなく心のリフレッシュにもなります。

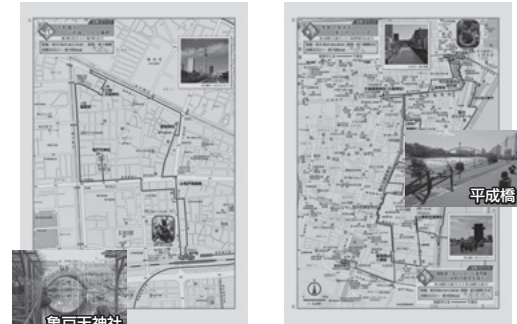
正しいフォームでウォーキングを楽しみたいあなたへ

（公財）江東区健康スポーツ公社では、江東区ウォーキングマップのコースをアレンジして『健スポまち巡りウォーキング』事業を開催予定です。各スポーツ施設をスタート地点とし、講師による正しいフォームや楽しみ方を学びながらウォーキングを行う事業です。

はじめての方でも気軽に参加できる内容ですので、ウォーキングを始めるきっかけにしてみてくださいいかがでしょうか。



区内全域に様々なウォーキングコースがあります！



下町 亀戸ご利益・グルメ満喫コース（P15.16）



海岸にある陸・海・空のスポット（P29.30）



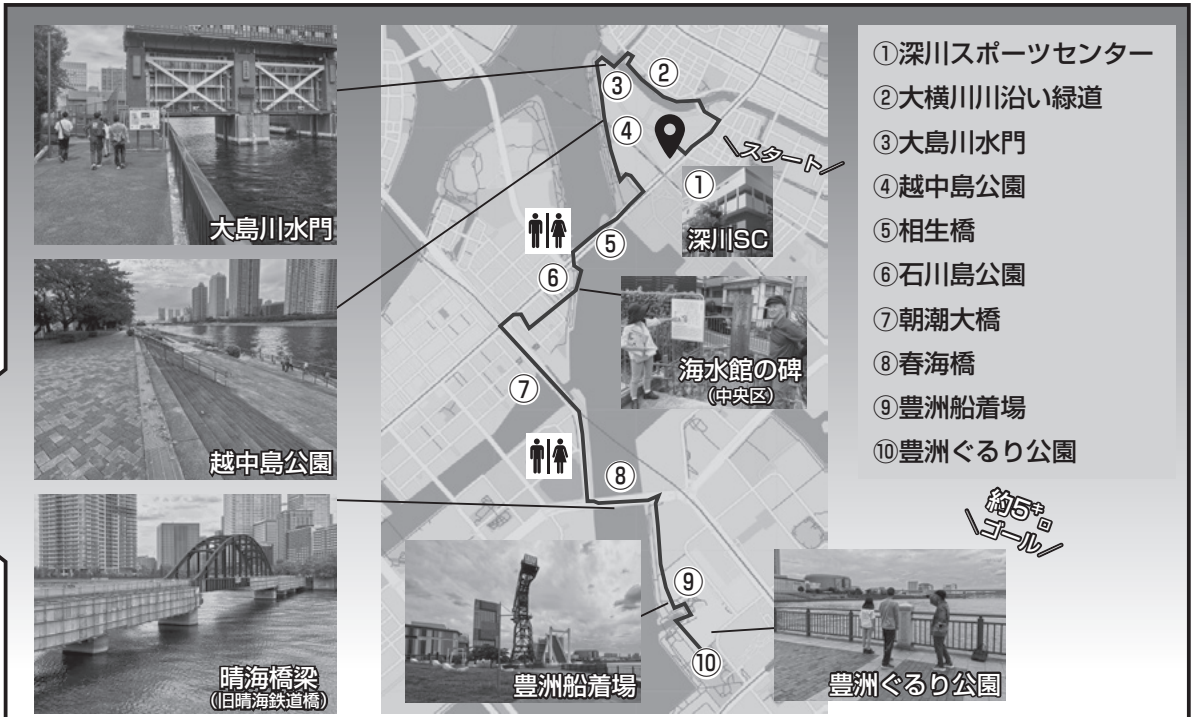
季節の草木を楽しみながら歩く（P23.24）



深川・豊洲水辺散策（P37.38）

『健スポまち巡りウォーキング』コース紹介（アレンジ・標高・豊洲水辺散策）

先月行われた深川スポーツセンターをスタート地点としたコースの紹介です。当日は「江東区観光ガイドの会」による江東区の歴史等のガイドツアーと、公社ウォーキング事業でもご指導いただいているアスリート塾池田剛さんと共に、街の歴史・文化を学びながら、正しいフォームでウォーキングを行いました。



- ①深川スポーツセンター
- ②大横川川沿い緑道
- ③大島川水門
- ④越中島公園
- ⑤相生橋
- ⑥石川島公園
- ⑦朝潮大橋
- ⑧春海橋
- ⑨豊洲船着場
- ⑩豊洲ぐるり公園

約5km
約1時間

走るほど江東区が好きになる！

江東区の水辺には、緑道など散策路として整備されている場所が多く、散策やランニングなどのレクリエーションの場としても利用されています。また、江東区内には、仙台堀川公園や木場公園など走りやすく整備された公園が数多くあります。このページでは『うのけん』でお馴染みの亀戸出身のお笑い芸人兼実業家ランナー、宇野けんたろうさんにおすすめランニングスポットを紹介してもらいます。



うのけんに学ぶランニングのすすめ！

どうも！三度の飯よりランニング。お笑い芸人・宇野けんたろうです！走るのに最適な季節になり、あれだけ暑かった事がとても懐かしく、夕日を見るとなんだか寂しさを感じてしまいますね。11月は夏場の疲労も抜けて体にキレが生まれマラソン大会では好記録が出やすくなり、より一層スポーツの秋を実感できます。今回はうのけんオススメランニングスポットをキレイにご紹介します。それではいきましょう。レッツランニング！



プロフィール
宇野けんたろう（うのけんたろう）
1982年3月1日生まれ
亀戸出身（第三亀戸中学校）
吉本興業株式会社所属
コトブキヤ陸上部宣伝ランナー



コトブキヤ陸上部



https://www.youtube.com/unoken

スポーツ施設を拠点に走り出そう

区内屋内スポーツ施設はランニングステーション事業を実施しています。猿江恩賜公園を走ってみたいと思った方は江東区スポーツ会館（北砂1-2-9）のランニングステーションが最寄スポットです。

詳しい利用方法は二次元コードよりご確認ください。



11月26日（日）開催

第41回 江東シーサイドマラソン大会

沿道から熱い声援を送りましょう！

大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

協賛企業等名簿

【30万円以上】（株）東葉興業／（株）多田建設

【10万～29万円＋物品協賛社】（株）ホンダカーズ東京／NTT東日本 東京東支店／住友生命保険（相）江東臨海支社／（株）東武クリエイティブ／有明興業（株）／新日本工業（株）江東区しんきん協議会／NECソリューションイノベータ（株）／東京木材問屋（協）／東京木場製材（協）／東京原木（協）／メディケア生命保険（株）／（株）新和電工（株）フクシ・エンタープライズ／（株）入沢工務店／（一財）東京靴下工業会／大塚製薬（株）／MAURTEN JAPAN／レインボータウンエフエム放送（株）／明日香食品（株）福島県川俣町／（株）川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合

【5万～9万円】（株）東京舞台照明／（株）アオアキア／（一社）東京環境保全協会／天龍造園建設（株）東京支店／八洲興業（株）／（一社）東京都トラック協会深川支部／若洲協議会昭和大江東豊洲病院／（株）森本組東京支店／江東スポーツ施設運営パートナーズ／（株）ナチュラサイエンス／物林（株）／J&T環境（株）／（学）武蔵野大学／（株）NSG／（株）ミヤギ江東新大橋運輸（株）／エビス印刷工業（株）／（株）アルフォ／ヤマニエレクトックス（株）／（株）倉倉建設工業（株）／旭ビル管理（株）江東営業所／JKホールディングス（株）／東京ベイネットワーク（株）シーパロジスティクスジャパン（株）／トヨタアルパルク東京（株）／明治安田生命保険（相）江東支社

【1万～4万円】西菱電機フィールディング（株）／（株）香取／江東リサイクル協同組合／医療法人社団祥宏会 鈴木医院／（株）内藤建築事務所 東京事務所／（株）東葉管理工業／（株）プロスグリーンテック（株）／（株）伍楽園／（株）船橋屋／都市工房（株）／大和探査技術（株）／（一社）清水建設江東ブルーシャークス／日立コンクリート（株）／（株）みどり造園／東陽・木場地域スポーツクラブ（株）菱華テック／（株）増工務店／日野興業（株）東京支店／（株）RKKCS／（株）ケイ・エヌ・システムプランニング／ぶんぶ「東京スポーツ文化館」／（南）アイジャパン／アマドック（株）／（株）前田工務店（株）環境プラス／（株）日本ビジネスデータープロセッシングセンター／（南）タツミ電気商会／基礎地盤コンサルタンツ（株）／（株）スターリング／（南）サムネク

足裏フィットケア

魚の目で
痛んでいる人たちの
とどこと
てくてく
すたすた
ぐんぐん
のしのし
そろそろ
ぶらぶら
さっさと自由に歩きたい。

そして
飛んだり
跳ねたり
かげ足も
マラソンもしてみたい。

こんな願いの快足生活に近えるために。

★魚の目・山田家代々伝承の手法

魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で悩み解消・快足生活復活！
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約で
きます。お気軽に問い合わせください。

☎03-3640-6602

魚の目山田☎検索

温室工事 造園工事 貸鉢リース



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

印刷のことなら お任せください



川村印刷

株式会社

☎135-0021

東京都江東区白河2-11-7

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑



造園工事 株式会社 ノザワ

〒135-0042

東京都江東区木場5丁目12番7号

TEL 03-3641-5151



高橋工業株式会社

ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか

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

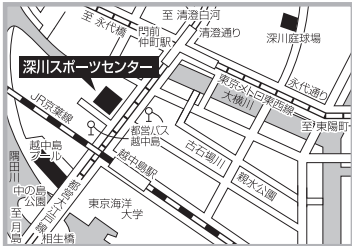
☎03-5669-1791

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

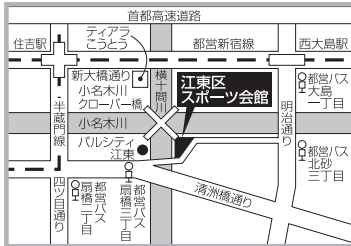


江東区スポーツ会館

〒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



シニア(60歳以上)対象教室 ※令和6年度第1期教室 (令和6年4月以降開催分) より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上に変更となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
深1	シニア体力アップ体操 (火) ※1	13:30～14:30	火	1/16～ 3/12 (8回)	生涯元気に！軽体操をメインに体力アップを目指す教室です。	各35人	3,200円
深2	シニア健康体操脳トレプラス ※1	9:30～10:30	水	1/10～ 3/13(10回)	レクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		4,000円
深3	シニア健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持をサポートします。		4,000円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	1/11～ 3/14(10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		5,200円
深5	シニア体力アップ体操 (金) ※1	13:30～14:30	金	1/12～ 3/15 (9回)	生涯元気に！軽体操をメインに体力アップを目指す教室です。		3,600円
深6	シニア筋力アップ体操 ※1	14:00～15:00			日常生活を元気に過ごすための筋力アップや、コーディネーション(調整)を行います。		3,600円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深7	ナイトクライミング	19:00～20:00	月	1/15～ 3/18 (6回)	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30～10:30	火	1/16～ 3/12 (8回)	各30人	4,560円
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00～12:00			各30人	4,560円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15	水	1/10～ 3/13(10回)	25人	4,560円
深11	バドミントン ※3	19:00～20:30			64人	5,360円
深12	卓球			1/16～ 3/12 (8回)	30人	4,800円
深13	エンジョイバドミントン ※3※4	9:00～10:30	木	1/10～ 3/13(10回)	32人	6,700円
深14	中級者バドミントン ※3※6	10:45～12:15			28人	8,100円
深15	柔道(一般) ※8	19:00～20:30	金	1/12～ 3/15 (9回)	20人	5,700円
深16	ソフトテニス				30人	6,000円
深17	ピラティス	9:30～10:30	土	1/11～ 3/14(10回)	30人	5,700円
深18	モーニングバドミントン ※3※5	9:00～10:30			32人	6,030円
深19	体力&免疫力アップ体操	9:30～10:30	日	1/12～ 3/15 (9回)	30人	5,130円
深20	モーニングクライミング	10:00～11:00			16人	9,000円
深21	リフレッシュ体操	11:00～12:00	月	1/12～ 2/16 (6回)	30人	5,130円
深22	発声エクササイズ	14:00～15:00			20人	4,560円
深23	リラクセスヨガ ※7	8:50～9:50	火	1/12～ 3/15 (9回)	30人	5,700円
深24	パワフルヨガ ※7	10:05～11:05			30人	5,700円
深25	ソフトヨガ ※7	11:20～12:20	水	1/12～ 3/16 (10回)	各40人	5,700円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深26	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	1/11～ 3/14(10回)	40人	5,700円
深27	レディースバドミントン ※3※5	10:45～12:15	金	1/12～ 3/15 (9回)	64人	6,030円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深28	キッズ体操チャレンジ	15:00～15:50	水	2/21～ 3/13 (4回)	4歳以上の未就学児	30人	4,000円
深29	ミニバスケットボールA	15:00～16:00			小学1～3年生	各60人	5,200円
深30	ミニバスケットボールB	16:10～17:10	木	1/10～ 3/13(10回)	小学3～6年生	各60人	5,200円
深31	柔道(小中学生) ※8	19:00～20:30			小中学生	20人	5,200円
深32	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15	金	2/ 1～ 2/29 (5回)	小学生	20人	10,000円
深33	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30～17:30	土	1/12～ 3/15 (9回)	小学1～2年生と保護者	各20組	8,200円 ※2,000円 ※2,900円
深34	ベビー体操 (土)	10:10～11:00			1・2歳児と保護者	各20組	8,200円 ※2,000円 ※2,900円
深35	ひよこ体操 (土)	11:10～12:00	日	1/13～ 3/16(10回)	2・3歳児と保護者	各20組	8,200円 ※2,000円 ※2,900円
深36	ジュニアクイミングスクール	9:30～10:30			小学3～6年生	12人	7,500円
深37	親子クライミングスクール	11:00～12:00		1/20～ 3/16 (5回)	小学1・2年生と保護者	6組	15,000円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1～3、※7の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※8一般と小中学生合わせて20人です。

教室名/コース	対象
※4 エンジョイバドミントン	初心者～4部相当
※5 モーニングバドミントン/レディースバドミントン	初心者～4部、3部相当
※6 中級者バドミントン	3部～2部相当

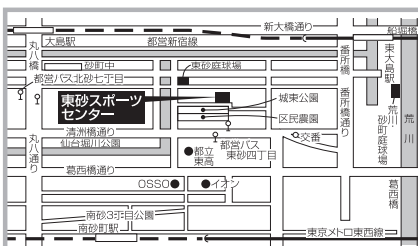
※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。

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 ※令和6年度第1期教室 (令和6年4月以降開催分) より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上に変更となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	シニア体操 (火) ※1	9:00～10:00	火	1/16～ 3/26(10回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	35人	4,000円
東2	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	5,200円
東3	シニア体操 (水) ※1		水	1/10～ 3/27(11回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	各65人	4,400円
東4	らくらくトレーニング	13:00～14:00	金	1/12～ 3/29(11回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。		5,720円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	モーニングバドミントン ※2	10:30～12:00	火	1/16～ 3/26(10回)	60人	6,700円
東6	きがるにエアロビクス	14:50～15:50			50人	5,700円
東7	イブニングバドミントン ※2	19:30～21:00	水	1/10～ 3/27(11回)	60人	7,370円
東8	ヨガ (木) ※3	14:30～15:30	木	1/11～ 3/28(12回)	各50人	6,840円
東9	ヨガ (金) ※3	9:30～10:30				6,270円
東10	ハワイアンフラ	14:30～15:30	金	1/12～ 3/29(11回)	各36人	6,270円
東11	アクアビクス	11:00～12:00				6,800円
東12	水中らくらく運動	14:00～15:00	土	1/10～ 3/27(11回)	30人	7,480円
東13	東砂SCスイミング(初級) ※4	11:00～12:00				8,160円
東14	東砂SCスイミング(中級) ※4		日	1/12～ 3/29(11回)	各36人	7,480円
東15	水中ウォーキング	14:00～15:00				7,480円
東16	ナイトアクアビクス	19:00～20:00				7,480円

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。

期間：1/14～3/24 時間(曜日・回数)：10:00～11:00(日曜・全11回) 受講料：6,270円(Zoomで配信)
※録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。ぜひ、ご活用ください。



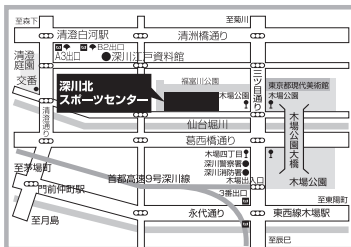
オンライン教室
申込みはこちら

深川北スポーツセンター

135-0023 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(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 ※令和6年度第1期教室 (令和6年4月以降開催分) より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上に変更となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	シニア体操	13:00～14:00	火	1/16～ 3/26(10回)	簡単な体操から音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,000円
北2	はつらつ体操	9:10～10:10			ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	4,000円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00	木	1/11～ 3/14(10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		5,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北4	身体を整えるコアトレ	11:00～12:00	火	1/16～ 3/26(10回)	25人	5,700円
北5	太極拳	9:10～10:10			40人	5,700円
北6	ヨガ (水)		水	1/10～ 3/13(10回)	25人	5,700円
北7	ソフトエアロ	11:00～12:00			40人	5,700円
北8	バドミントン(初級)	19:30～21:00	木	1/11～ 3/14(10回)	60人	6,700円
北9	ヨガ (木)	13:00～14:00			各40人	5,700円
北10	ストレッチ&脳トレ	14:30～15:30	金	1/12～ 3/22(10回)	各36人	5,700円
北11	ピラティス	19:00～20:00				5,700円
北12	ピラティス・ヨガ	9:10～10:10	土	1/13～ 3/16(10回)	各25人	5,700円
北13	発声エクササイズ	11:00～12:00				5,700円
北14	目覚めのヨガ	9:20～10:20	日	1/12～ 3/22(10回)	各36人	5,700円
北15	楽らくヨガ	10:50～11:50				5,700円
北16	アクアビクスinナイト	19:00～20:00	火	1/16～ 3/26(10回)	各36人	6,800円
北17	ビギナーズ水泳	11:45～12:45	水	1/10～ 3/13(10回)		6,800円
北18	フライデーアクアビクス	10:00～11:00	金	1/12～ 3/22(10回)		6,800円
北19	基礎から学べる4泳法	18:45～19:45				6,800円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北20	ハワイアン・フラ	11:00～12:00	水	1/10～ 3/13(10回)	25人	5,700円
北21	女性水泳	10:00～11:00	木	1/11～ 3/14(10回)	42人	6,800円