

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.106 令和元年(2019年)9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

9/15~  
受付開始

10/14 月 体育の日

★無料イベントは、中面をご覧ください。



### 東京2020オリンピックから採用された空手!

日本を代表する選手が江東区スポーツ会館にやって来ます。  
トップレベルの演武をぜひご覧ください!

提供『公益財団法人 全日本空手道連盟』

🕒 9:30~21:45 (最終入場 21:30)

### プール 無料公開

- \* 江東区スポーツ会館は、体育の日水泳大会のため18:30から公開します。
- \* 深川スポーツセンターには、プールはありません。
- \* 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。

🕒 9:00~21:50 (最終入場 21:30)

### トレーニング室 無料公開

- \* 中学生を除く15歳以上の方が利用できます。
- \* 運動のできる服装と室内履きをお持ちください。

### ダンス発表会

ハワイアンフラ ▶ 12:30 開演  
○深川北スポーツセンター

キッズダンス ▶ 14:30 開演  
○亀戸スポーツセンター

\* 詳しくは、4面をご覧ください。

10/14

## 第22回 家族でヨ〜イドン! 深川っ子運動会

◆会場: 深川スポーツセンター

◆受付: 当日、直接会場にて  
(9:00~9:20)

◆問合せ: ☎3820-5881

お子様からシニアの方までが  
楽しめるプログラムです!



※参加希望の方は室内履きをご用意ください。



第21回 深川っ子運動会

#### <プログラム>

- ・オープニングセレモニー
- ・深川横断ウルトラクイズ
- ・臨海小学校鼓笛隊演奏
- ・われら太公望! 魚つりレース
- ・深川っ子鉄人レース
- ・2人で仲良く風船割りレース
- ・深川っ子と大人の玉入れ対決
- ・パン喰い大競争
- ・お楽しみ大抽選会
- ・グランドフィナーレ

※当日は一部変更となる場合があります。

江東区健康スポーツ公社は 気軽にスポーツに取り組める環境整備を行います。



再生紙を使用しています。

江東区ロゴマーク入りTシャツ&タオル好評販売中。

次号は11月発行の予定です。



江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎ 3649-1701 FAX 3649-3123

| イベント名                 | 開催時間        | 対象    | 定員   | 申込方法              |
|-----------------------|-------------|-------|------|-------------------|
| 剣道教室                  | 9:00~12:00  | 小学生以上 | 30人  | 当日                |
| 大人のフィットネスチア           | 9:30~11:00  | 一般    | 50人  |                   |
| 空手演武&テクニカルアドバイス※      | 10:00~12:00 | どなたでも | 200人 | 事前申込              |
| 骨密度測定・体組成測定&ストレッチ     |             | 一般    |      | 事前申込<br>(電話または窓口) |
| 合気道教室                 | 13:00~17:00 | 小学生以上 | 各30人 |                   |
| なぎなた教室                |             |       |      |                   |
| LOWインパクト              | 14:50~15:35 |       |      |                   |
| yoga                  | 15:00~15:45 |       |      |                   |
| ZUMBA®                | 15:40~16:25 | 一般    | 各80人 | 当日                |
| ピラティス                 | 16:00~16:45 |       |      |                   |
| LOW-HI                | 16:30~17:15 |       |      |                   |
| バドミントン無料公開            | 18:00~21:30 | どなたでも | —    |                   |
| 卓球無料公開                |             |       |      |                   |
| 水泳大会※<br>(部別ごとに参加費あり) | 9:00~17:00  | 小学生以上 |      | 事前申込<br>(9/23まで)  |

※申込方法につきましては、スポーツ会館のホームページをご覧ください。

深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎ 3820-5881 FAX 3820-5884

| イベント名                    | 開催時間                          | 対象               | 定員 | 申込方法 |
|--------------------------|-------------------------------|------------------|----|------|
| 第22回家族でヨーイドン!<br>深川っ子運動会 | 9:00~13:30                    | どなたでも            | —  |      |
| 弓道大会(一般の部)               | 9:30~17:00                    | 一般<br>(弓道経験者に限る) | —  |      |
| バドミントン無料公開               | 18:00~21:30                   | どなたでも            | —  | 当日   |
| バレーボール無料公開               |                               |                  |    |      |
| クライミングウォール無料公開           | ① 9:00~12:00<br>② 13:00~17:00 | ① 一般<br>② こども・親子 | —  |      |
| 筋力番付・からだチェック             | 9:00~20:00                    | 一般               | —  |      |
| エアロFes 2019※             | 10:00~16:00                   | —                | —  |      |

※エアロピクスやコアトレなど、様々なイベントをご用意しています。

有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎ 3528-0191 FAX 3528-0192

| イベント名            | 開催時間                                           | 対象              | 定員   | 申込方法              |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------|------|-------------------|
| ASC杯ミニバスケットボール大会 | 9:00~17:00                                     | 小学生以下<br>招待チーム  | —    | —                 |
| 有明子育てひろば         | 10:00~12:00                                    | 未就学児と保護者        | —    | 当日                |
| わんぱく親子体操名人       | 13:00~14:00                                    | 2歳~未就学児<br>と保護者 | 25組  | 事前申込              |
| 体組成測定&運動指導       | 13:30~16:30                                    | —               | 20人  | 事前申込<br>(電話または窓口) |
| 骨盤調整ヨガ           | 14:20~15:20                                    | 一般              | —    |                   |
| デトックスヨガ          | 15:30~16:30                                    | —               | 各30人 |                   |
| 卓球無料公開           | ① 9:00~12:00<br>② 13:00~17:00<br>③ 18:00~21:30 | どなたでも           | —    | 当日                |
| フットサル無料公開        | 18:00~21:30                                    | —               | —    |                   |
| 水中宝探し            | 9:45~10:30                                     | 小学生以下           | 50人  |                   |
| ゴザ走り             | 11:00~12:00                                    | どなたでも           | 30人  |                   |
| アクアボール           | 13:30~14:30                                    | —               | —    |                   |

亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571 FAX 5609-9574

| イベント名            | 開催時間        | 対象              | 定員   | 申込方法 |
|------------------|-------------|-----------------|------|------|
| 健康体操             | 9:00~ 9:45  | 60歳以上           | 50人  |      |
| ボクササイズ           |             | 一般              | 各30人 | 事前申込 |
| リズム体操            | 10:00~10:45 | —               | —    |      |
| 運動相談             | 10:00~12:00 | どなたでも           | —    | 当日   |
| きょうこ&やっしーのフツリズム! | 10:30~11:15 | —               | 100組 | 事前申込 |
| オールドィーズダンス       | 11:00~11:45 | 一般              | 30人  |      |
| キッズダンス発表会        | 14:30~16:00 | 見学どなたでも         | —    | 当日   |
| ボールピラティス         | 17:15~18:15 | 一般              | 30人  | 事前申込 |
| バスケットボール無料公開     | 18:00~21:30 | どなたでも           | —    | 当日   |
| 柔らかくなるストレッチ      | 18:30~19:30 | 一般              | 30人  | 事前申込 |
| 二重跳び選手権          | 終日          | どなたでも           | —    | 当日   |
| 足つぽ体験コーナー        |             |                 |      |      |
| アクアピクス           | 9:45~10:45  | 一般              | —    |      |
| アクアヌードル運動        | 11:00~11:30 | —               | 各30人 |      |
| 亀バタ選手権           | 13:30~14:30 | どなたでも           | —    |      |
| トレジャーハンティング      | 13:30~14:00 | 小学生以下           | 20人  | 事前申込 |
| スポーツリバーシ         | 14:00~14:30 | どなたでも           | 各30人 |      |
| ゴザ1グランプリ         | 14:30~15:30 | —               | —    |      |
| 親子でクロール講座(息継ぎ編)  | 15:00~15:45 | 小学3年生以下<br>と保護者 | 10組  |      |
| 25m記録会           | 16:00~16:45 | どなたでも           | 30人  |      |
| 水中キッズパーク         | 9:30~16:05  | 小学生以下           | —    | 当日   |
| 亀戸中央公園スタンプラリー    | 10:00~15:00 | どなたでも           | —    |      |

東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171 FAX 5606-3176

| イベント名            | 開催時間                           | 対象      | 定員   | 申込方法 |
|------------------|--------------------------------|---------|------|------|
| 朝ヨガ              | 9:00~10:00                     | 一般      | 50人  | 当日   |
| 中高年のためのボディメンテナンス |                                | —       | 各30人 | 事前申込 |
| 幼児体操教室           | 10:20~11:20                    | 4~6歳    | —    |      |
| Little Wings 発表会 | 10:15~10:30                    | 見学どなたでも | —    |      |
| エアロピクス           | 11:00~12:00                    | —       | 50人  |      |
| ストレッチボール         | 11:40~12:10                    | 一般      | 30人  |      |
| ZUMBA®           | 12:40~13:40                    | —       | —    |      |
| Q-Ren(骨盤調整)      | 13:50~14:50                    | —       | 各50人 |      |
| ボールファイト室内雪合戦     | 15:30~17:00                    | どなたでも   | —    |      |
| かんたんリズム体操        | 18:00~18:30                    | 一般      | 各30人 | 当日   |
| 筋膜リリース           | 19:00~19:30                    | —       | —    |      |
| 浮島で遊ぼう(小プール)     | ① 10:30~11:35<br>② 12:15~13:50 | どなたでも   | —    |      |
| 宝さがし             | 11:45~12:15                    | 小学生以下   | —    |      |
| ゴザ走り             | 14:00~15:00                    | どなたでも   | —    |      |
| 浮島で遊ぼう(25mプール)   | 15:00~16:05                    | —       | —    |      |
| タイム測定            | 18:20~19:00                    | 25m泳げる方 | —    |      |

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎ 3820-8730 FAX 3820-8731

| イベント名               | 開催時間                           | 対象         | 定員   | 申込方法              |
|---------------------|--------------------------------|------------|------|-------------------|
| 骨健康度測定会             | 9:00~17:00                     | —          | —    | 当日                |
| 体組成測定会・運動相談         | ① 10:00~12:00<br>② 14:00~16:00 | 一般         | 各10人 | 事前申込<br>(電話または窓口) |
| ピラティス45             | 9:15~10:00                     | —          | 35人  | 当日                |
| 親子エクササイズ            | 10:20~11:20                    | 親子・小学生と保護者 | 12組  | 事前申込              |
| ショートエアロ             | 11:45~12:15                    | —          | —    |                   |
| サーキットエアロ            | 12:30~13:15                    | —          | 各30人 |                   |
| JAZZダンス             | 13:30~14:15                    | —          | —    |                   |
| ZUMBA®              | 14:30~15:15                    | 一般         | 35人  |                   |
| コアトレーニング            | 15:30~16:00                    | —          | —    |                   |
| ショートエアロ             | 16:15~16:45                    | —          | —    |                   |
| キックボクササイズ           | 17:00~17:30                    | —          | 各30人 | 当日                |
| リフレッシュヨガ            | 18:00~18:30                    | —          | —    |                   |
| ハワイアンフラ発表会          | 12:30~16:00                    | 見学どなたでも    | —    |                   |
| 卓球無料公開              | 18:00~21:30                    | どなたでも      | —    |                   |
| 浮島で遊ぼう              | 9:30~11:30                     | 小学生以下      | —    |                   |
| パラ水泳ブラック<br>ゴーグル体験会 | ① 14:15~14:45<br>② 14:45~15:15 | 小学生<br>一般  | 各15人 |                   |
| 親子水泳教室              | 10:00~11:00                    | 未就学児と保護者   | 25組  | 事前申込              |
| ヌードルリラクゼーション        | 11:35~11:45                    | 一般         | 15人  | 当日                |
| 燃やせ300kcalアクアピクス    | 12:00~13:00                    | —          | 40人  | 事前申込              |
| 水中ゲーム大会             | 16:05~16:15                    | 小学生以下      | 20人  |                   |
| タイム測定               | 18:20~18:30                    | 25m泳げる方    | 10人  | 当日                |

体育の日イベントに参加するには

- 事前に申込みが必要なイベントは、WEB、または開催施設窓口でお申込みください。
- 対象は「どなたでも」を含め、すべて区内在住・在勤・在学者です。
- 「一般」とは中学生を除く15歳以上の方です。

- 特に表記がないものは参加費無料です。
- 申込方法の表記について

|      |                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 事前申込 | 9/15(日)~9/30(月)<br>WEB、または窓口で申込み(応募多数の場合は抽選)<br>https://www5.revnn.jp/koto-hsc/2/ |
| 当日   | 当日直接会場で申込み(先着順)<br>(開始15分前から受付開始)                                                 |

屋外スポーツ施設 10月14日 体育の日スポーツイベント

※内容等詳細のお問合せ：夢の島野球場内屋外スポーツ施設事務所 ☎ 3522-0846

|                 |                                                                                                                                                                                             |                      |                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| 少年少女サッカーフェスティバル | 新砂運動場                                                                                                                                                                                       | サッカー場                | 新砂3-9-1 ☎ 3648-6610 |
| 時間              | 9:00~16:00                                                                                                                                                                                  | 対象                   | 区内在住・在学の小中学生(保護者同伴) |
| 参加費             | 無料                                                                                                                                                                                          |                      |                     |
| 内容              | PK合戦やリレーなど、子供も大人も楽しめるイベントです。<br>当日、運動のできる服装で、8:30までに新砂運動場のサッカー場へ直接お越しください。                                                                                                                  |                      |                     |
| 体育の日 軟式野球大会     | 夢の島野球場                                                                                                                                                                                      | 夢の島1-1-1 ☎ 3521-8265 |                     |
| 時間              | 8:30~16:00                                                                                                                                                                                  | 参加費                  | 3,500円              |
| 対象              | 区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム(※連盟加盟チームは3部・4部のみ)16チーム(トーナメント戦)                                                                                                                                        |                      |                     |
| 内容              | 往復はがきに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-1 夢の島野球場内屋外スポーツ施設事務所へ 締切9/22(日)必着<br>※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。<br>公開抽選日9/23(月・祝)17:00から、代表者会議9/29(日)16:30から。 |                      |                     |
| 申込方法            |                                                                                                                                                                                             |                      |                     |

|               |                                                                                                                           |       |                          |                      |        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|----------------------|--------|
| 体育の日 こどもテニス教室 |                                                                                                                           | 豊住庭球場 |                          | 東陽6-1-13 ☎ 3647-4077 |        |
| 時間            | 10:00～12:00                                                                                                               | 対象    | 小・中学生40人(区内在住・在学を優先し、抽選) |                      | 参加費 無料 |
| 内容            | 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要・不要を記入の上、〒136-0081 夢の島 1-1-1 夢の島野球場内屋外スポーツ施設事務所へ 締切 10/4(金)必着。 |       |                          |                      |        |
| 申込方法          |                                                                                                                           |       |                          |                      |        |

| 体育の日 ターゲットバードゴルフ大会 |                                                                                                              | 新砂運動場 | 新砂3-9-1                      | ☎ 3648-6610 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------|-------------|
| 時間                 | 9:00～14:00                                                                                                   | 対象    | 16歳以上の方 なたでも(基本ルールを理解していること) |             |
| 参加費                | 400円                                                                                                         |       |                              |             |
| 内容・申込方法            | (競技)ハンディキャップ方式による18ホールストロークプレー<br>(表彰)男女別に1位から3位まで表彰(申込)当日、新砂運動場の管理事務所にて受付します。<br>※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。 |       |                              |             |

総合ビル管理

警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理  
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理  
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理

日本美装株式会社

本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号  
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)  
江東支店 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

- ◆(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 03-9594-3439  
http://www.j-rec1986.co.jp

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

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 ☎ 136-0076  
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F  
電話 03(3615)7999

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

adidas  
RYOBEI  
Reebok  
STAR TRAC  
PROVANCE  
株式会社 プロアバンセ  
〒14-0022 東京都目黒区東山2-3-5 五反田駅前ビル6F  
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415  
http://www.proavance.co.jp

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

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  
☎ 3630-3838  
江東区越中島1-2-18  
深川スポーツセンター1F

和業  
まりの  
ご予算・ご要望に  
応じて、少人数より  
各種ご宴会承ります。  
☎ 3630-3838  
江東区越中島1-2-18  
深川スポーツセンター1F

JAPAN SERVICE  
BLDG MAINTENANCE  
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 ジャパンサービス  
(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

オフィス用品・学校用品・防災用品  
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! さらなる創造力を!  
★おかげさまで44周年!★ 券売機のことなら弊社におまかせください!  
44年の豊富な実績  
☎ 03-5482-2141  
365日安心サポート  
☎ 03-5482-2145  
ELCOM  
株式会社 エルコム  
TEL 03(5482)2141  
FAX 03(5482)2144  
〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16  
URL http://www.elcom-net.co.jp

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

9月16日は敬老の日です  
(26年の実績)  
補聴器のことなら  
城東補聴器センターに  
おまかせ下さい  
錦糸町店: 墨田区太平3-1-2 ☎ 03-3624-3304  
一之江店: 江川区一之江7-88-20 ☎ 03-5663-3304  
営業時間(両店とも) 9:30~17:30 日・祝定休  
website http://www.johto-hochoki.com (城東補聴器) 検索



## ハワイアンフラ発表会

10/14  
見学無料



◆会場：深川北スポーツセンター  
◆時間：12:30開演

ハワイアンフラ受講生による発表会です。  
ハワイアンミュージックに合わせて、優雅に踊りを披露します。  
華やかな衣装と素敵な笑顔にもご注目ください！

## キッズダンス発表会



◆会場：亀戸スポーツセンター  
◆時間：14:30開演

各スポーツセンターのチアダンス教室・ヒップホップ教室のチームが、日頃の練習の成果を発揮します！  
5～18歳までの全12チームが大集結！みなさん、一緒に盛り上がりましょう！

※見学希望の方は、室内履きをご用意ください。※詳細は、ホームページをご覧ください。

## ARIAKE ハロウィンマーチ

10/27  
開催！



- ◆日時：10月27日(日) 9:30 (集合)
- ◆集合場所：パナソニックセンター東京 (お問合せは有明スポーツセンター)
- ◆対象：仮装して約5km歩ける方200人  
※応募多数の場合は抽選 (区内在住・在勤・在学の方優先)
- ◆参加費：500円/1人 (保険代込)
- ◆申込み：往復はがき、またはWEB ※9月25日(水) 必着  
◎往復はがきにイベント名・代表者氏名・年齢・住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢を記入し、有明スポーツセンターへ (有明2-3-5)  
◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>  
※申込人数は、1グループ10人以下です。  
※小学生以下の参加者は、保護者の同伴が必要です。  
※ベビーカーでのご参加不可。



10/22  
開催！

## ラテンダンスカーニバル

JWI承認番号NO：12816

スペシャルゲストインストラクターに西村カチア氏を招き、ダンス未経験者の方でも楽しめるダンスイベントを開催します！ラテンの明るく陽気なリズムにのせて、思いっきりからだを動かしましょう！

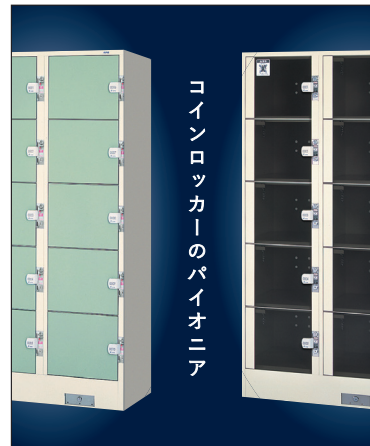
◆日時：10月22日(火・祝) 13:00～15:00  
◆会場：深川スポーツセンター

- ◆対象：中学生以上の方200人 ※応募多数の場合は抽選
- ◆参加費：1,000円
- ◆申込み：往復はがき、またはWEB ※10月5日(土) 必着  
◎往復はがきにイベント名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、深川スポーツセンターへ (越中島 1-2-18)  
◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>

### プロフィール

#### 西村カチア

ブラジル生まれ。  
日本を代表するZUMBA.ラテンダンスエクササイズインストラクター。  
2009年からZUMBA EDUCATION SPECIALIST (ZUMBA教育指導者) ZESとして活動開始。  
浜松市のマイスタジオを拠点に全国のワークショップやセミナーで活躍。



ALPHA  
Innovation for Access

[www.alpha-locker.com](http://www.alpha-locker.com)

株式会社 アルファロッカーシステム  
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8



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(税抜)  
¥500(税抜) 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10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 東京都千代田区神田三崎町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

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