

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.107 令和元年(2019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



# 2020年からはじめよう



## 1月スタート 教室申込受付中



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



12/8  
(日)

### 深川スポーツセンターで同時開催! 参加費無料! お気軽にお越しください♪ 江東スポーツチャレンジ2019 ~Go to KOTO2020~

武蔵野大学スポーツマネジメントゼミの学生によるパラスポーツイベントです。詳細はイベント公式ホームページをご覧ください。

**時間** 13:00~15:30 ※12:30~受付開始

**対象** どなたでも

**問合せ** 武蔵野大学スポーツマネジメントゼミ  
メール:spomane2019@gmail.com  
イベント公式ホームページ  
https://www.spomane-semi.com  
または深川スポーツセンター  
☎3820-5881

◆ボッチャ ◆車いすバスケットボール  
◆ブラインドサッカー ほか



### 柔道クリニック 井上智和氏に学ぶ柔道の極意!

要事前  
申込

2001年アジア柔道選手権大会100kg以下級金メダリスト井上智和氏が直接指導を行います。

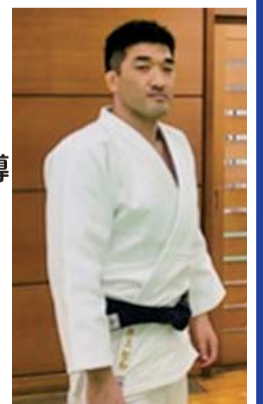
食から支える全日本柔道連盟科学研究部員で管理栄養士の上村香久子氏による栄養指導も同時開催です!

**時間** 14:00~17:15

**対象** どなたでも120人(区内小中学生優先)  
◆メダリストによる実技指導  
◆スポーツをする人のための栄養指導  
保護者の方もぜひご参加ください!

**申込み** WEB申込み 11/15(金)~30(土)まで  
(https://www5.rev.jp/koto-hsc2/)  
または深川スポーツセンター窓口

**問合せ** 深川スポーツセンター ☎3820-5881  
※道着の貸出しあります(数に限りあり)



江東区健康スポーツ公社は ライフステージに応じたスポーツ活動を推進します。

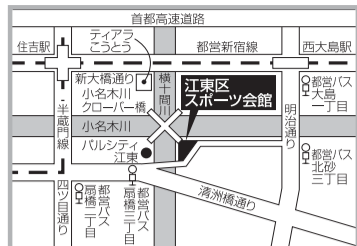


江東区スポーツ会館

〒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

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. Includes classes like '転ばぬ先のトレーニング' and '60歳からのチェアピクス'.

\*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

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. Includes classes like '気楽にヨガ' and 'エアロビクス'.

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. Includes classes like 'レディースヨガ' and '骨盤調整ストレッチ'.

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. Includes classes like 'ママヨガ' and 'ママヨガ(金)'.

\*2 ヨガ・氣功・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。



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

安全・安心・快適・衛生の提供
総合ビルメンテナンス

biso ビソー工業株式会社

本社 〒331-0049 埼玉県さいたま市西区西新井505-121
TEL.048-625-1691 FAX.048-625-5245
江東支店 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-1 佐野ビル3F
TEL.03-6458-8390 FAX.03-6458-8391
http://www.bisokougyou.co.jp/

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

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. Includes classes like '転ばぬ先のトレーニング' and 'シニア体操'.

★が多いほど強度が上がります。

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. Includes classes like 'シェイプアップ体操' and 'エアロビクス'.

\*1「バドミントン」「モーニングバドミントン」「中級者バドミントン」「レディースバドミントン」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。
\*2「中級者バドミントン」は江東区バ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。
\*3「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は江東区バ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。
★が多いほど強度が上がります。

女性教室強度

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. Includes class 'レディースバドミントン'.

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. Includes classes like '産後ママのシェイプアップエクササイズ' and 'ベビー体操'.

\*4「ベビー体操」、\*5「ひよこ体操」はそれぞれ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。

第3期教室

申込方法 WEB 往復はがき 窓口

Table with 4 columns: 申込締切, 抽選, 支払締切, 追加申込み受付開始. Includes dates like 11月29日(金)必着.

- 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の場合、はがき1枚で申込み可能です。
●同様の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。
●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、妊娠中の方は受講できません。

- STEP1 会員登録
STEP2 教室申込
STEP3 結果確認

記入例を参考に往復はがきでお申込みください。

Table with 2 columns: 主催施設, あて先. Includes addresses for Edo City Sports Center and others.

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。



### 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	1/10~3/13 (10回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	40人	5,200円
亀2	シニア体操	10:00~11:15	火	1/7~3/31 (10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	3,600円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	1/9~3/26 (12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	6,240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	1/7~3/31 (10回)	初心者から上級者までを対象に、「橋名時 健康太極拳」をレベルに応じて指導します。	50人	5,700円
亀5	ハワイアンフラ(朝)※	10:45~11:45			ハワイアンカルチャーにふれながら、楽しく心も体もリフレッシュしていきます。	各40人	5,700円
亀6	ハワイアンフラ(夜)※	19:30~20:30	木	1/9~3/26 (12回)			6,840円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	1/8~3/25 (12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。		6,840円
亀8	リラククスヨガ	13:30~15:00		1/9~3/26 (12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。		6,840円
亀9	パドミントン	19:30~21:00	木	1/9~3/12 (10回)	初心者から上級者までを対象に、ルール・ゲーム等、レベル別にクラス分けを行い指導をします。	60人	5,700円
亀10	火曜朝のスイミング	9:30~11:00				40人	5,440円
亀11	火曜夜のスイミング	19:00~20:30	火	1/21~3/24 (8回)	初心者から上級者までの方を対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。	30人	5,440円
亀12	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	1/16~3/12 (9回)		40人	6,120円
亀13	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	1/17~3/13 (9回)		各30人	6,120円
亀14	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	1/15~3/18 (10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。		6,800円
亀15	シェイプアップアクア		木	1/16~3/19 (10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。		6,800円
亀16	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	1/17~3/13 (9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。		6,120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17	モーニングチア体操(隔週)	11:15~12:15	水	1/8~3/18 (6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	3,420円
亀18	女性水泳	9:30~11:00		1/15~3/18 (10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	6,800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19	親子でチャレンジ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	水	1/15~3/11 (9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、スキップや横歩(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	5,580円 子2人6,480円
亀20	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	各40組	5,580円 子2人6,480円
亀21	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50				H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者		5,580円 子2人6,480円
亀22	親子でエンジョイ体操(2・3歳児)	11:10~12:00	木	1/16~3/12 (9回)		H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	40人	5,580円 子2人6,480円
亀23	4歳児体操	15:00~15:50				H27.4.2~H28.4.1生まれの子		4,680円
亀24	5・6歳児体操	16:00~17:00				H25.4.2~H27.4.1生まれの子	50人	4,680円
亀25	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00		1/8~3/25 (12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。	ママと生後2か月~歩き始める前までの子	25組	7,440円
亀26	子ども体操1・2年生	15:30~16:30				小学1・2年生	各30人	4,680円
亀27	子ども体操3~6年生	16:40~17:40	水	1/15~3/11 (9回)	マット運動、鉄棒、跳び箱、レクリエーションを通じて、運動能力を伸ばすことを目的とした体操教室です。	小学3~6年生		4,680円
亀28	キッズチアA	14:55~15:55				H25.4.2~H27.4.1生まれの子	補充募集 若干名	5,720円
亀29	キッズチアB	16:00~17:00		1/8~3/18 (11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。	小学1~6年生		5,720円
亀30	子どもバレエA	15:25~16:25				H25.4.2~H27.4.1生まれの子	5,200円	5,200円
亀31	子どもバレエB	16:30~17:30	木	1/16~3/19 (10回)	ストレッチやバレエレッス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。	小学1~3年生		5,200円
亀32	キッズサッカーA	15:00~15:50	火	1/7~3/24 (9回)	サッカーを通じて体を動かす楽しさやルール、マナーを守ることを目的とした教室です。	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	各25人	4,680円
亀33	キッズサッカーB	16:10~17:00				H25.4.2~H27.4.1生まれの子		4,680円
亀34	ミニバスケットボール1~3年生	15:30~16:30	金	1/10~3/13 (10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	5,200円
亀35	ミニバスケットボール3~6年生	16:40~17:40				小学3~6年生		5,200円
亀36	キッズ空手	16:30~17:30	火	1/21~3/24 (8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	4,160円
亀37	子どもマスターズスイミング(週2回コース)	16:30~18:00	月・水	1/15~3/18 (15回)	選手育成コースです。 ※1・2年生は要相談。お問合せください。	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げる方	補充募集 若干名	8,550円
亀38	5・6歳児スイミング(水)※	15:00~16:00	水	1/15~3/11 (9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。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各40人	5,130円
亀39	5・6歳児スイミング(金)※		金	1/17~3/13 (9回)				5,130円
亀40	子どもスイミング木曜1・2年生※	16:10~17:10	木	1/16~3/12 (9回)		小学1・2年生	各60人	5,130円
亀41	子どもスイミング木曜1~6年生※	17:20~18:20				小学1~6年生		5,130円
亀42	子どもスイミング金曜1・2年生※	16:10~17:10	金	1/17~3/13 (9回)		小学1・2年生	70人	5,130円
亀43	子どもスイミング金曜1~6年生※	17:20~18:20				小学1~6年生		5,130円

※「ハワイアンフラ」、「5・6歳児スイミング」、「子どもスイミング」は1教室を選んで申込みください。重複申込みは無効となります。

### 電気工事・設計・施工

## 株式会社 荘司電気

代表取締役 荘司正利  
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13  
携帯 090-1850-6708  
☎ 03-6458-5625

### 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 東京都江東区本場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:03-3594-3439  
http://www.j-rec1986.co.jp

### 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

### 水に親しみ 水と遊ぶ

各種スポーツ企画、運営、指導  
スポーツ施設総合管理  
警備業(プール管理)

## 株式会社 アクアティック

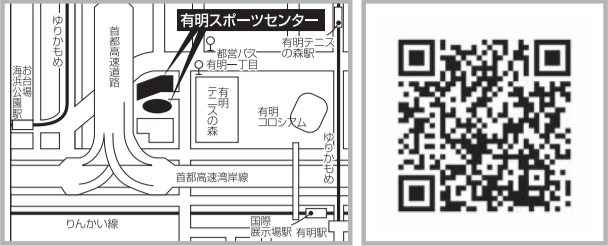
〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303  
TEL : 03-5809-9400 FAX : 03-5809-9438  
http : //www.aquatic.co.jp

### 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

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/9~3/26 (12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。	40人	6,240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
有2	bodyART®~呼吸・筋トレ・美姿勢~	10:00~11:00	火	1/7~3/31 (10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	5,700円
有3	リラククスヨガ	9:30~10:45			呼吸法とシンプルなポーズで心身のバランスを取りながら行います。	各35人	5,700円
有4	アクティブヨガ	11:00~12:15	金	1/10~3/13 (10回)	アクティブな動きを通じて、心体の調整を行います。		5,700円
有5	ナイトリフレッシュヨガ	19:15~20:30			呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を行います。	50人	5,700円
有6	パドミントン	10:30~12:00	火	1/7~3/31 (10回)	パドミントンの基礎から実践練習まで丁寧に指導します。	45人	5,700円
有7	ナイトスイム	19:15~20:30	水	1/8~3/18 (11回)		各40人	7,480円
有8	モーニングスイム	10:00~11:15	金	1/10~3/13 (10回)	基本四泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。		6,800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
有9	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	1/7~3/31 (10回)	全身運動ができる水中でのエアロピクス教室です。	40人	6,800円
有10	女性水泳	10:00~11:15			基本四泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。	55人	7,480円
有11	ストレッチ&リラクゼーション・フラ	19:00~20:30	水	1/8~3/18 (11回)	音楽に合わせて身体を動かしながらストレッチとハワイアンフラを行います。	30人	6,270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
有12	ヘビーママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/8~3/18 (11回)	ヘビータッチの要素を取り入れ、ママのエクササイズをメインに行います。	ママと生後2か月~歩き始める前の子	40組	11,440円
有13	親子体操2・3歳	11:20~12:20	木	1/9~3/19 (11回)	親子の対話を大切に、リズム体操やボール、マット、跳び箱等を行います。	H28.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者	各35組	6,820円 子2人7,920円
有14	親子体操3・4歳	11:00~12:00	火	1/7~3/24 (9回)	親子体操2・3歳クラスと同様の内容で、運動強度を少し上げて行います。	H27.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者		5,580円 子2人6,480円
有15	キッズチャレンジ体操	15:40~16:40			鉄棒・跳び箱・マット運動や、幼児期に体験したい38の基本動作・ダンス・走運動などを行います。	H25.4.2~H28.4.1生まれの子	各40人	4,680円
有16	キッズコーディネーション5・6歳	16:30~17:30	金	1/10~3/13 (10回)	体力向上と上手な体の使い方を身につけることを目的とした体操教室です。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子		5,720円
有17	ジュニアコーディネーション小学1~3年生	16:00~17:00	水	1/8~3/18 (11回)	音楽に合わせて柔軟運動やスキップ、ステップを指導します。(バレル用品が別途かかります。)	小学1~3年生	若干名	11,110円
有18	キッズバレエ	15:45~16:45				H25.4.2~H28.4.1生まれの子		8,030円
有19	親子水泳(土)A※1	9:30~10:30				H25.4.2~H28.4.1生まれの子	各35組	8,030円
有20	親子水泳(土)B※1	10:40~11:40	土	1/11~3/21 (11回)	お子様の水慣れ、水遊び、水泳の基礎を中心に指導します。パパ、ママがいることで、安心してチャレンジできます。親子のスキンシップをとりながら、お子様の成長を感じられる教室です。	3歳~満6歳の未就学児と保護者		8,030円
有21	親子水泳(土)C※1	11:50~12:50				H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各40人	8,030円
有22	親子水泳(日)A※1	9:30~10:30	日	1/12~3/22 (11回)		H25.4.2~H27.4.1生まれの子		6,270円
有23	親子水泳(日)B※1	10:40~11:40					各40人	6,270円
有24	キッズスイム(水)A※2	14:50~15:50	水	1/8~3/18 (11回)	泳力毎にグループ分けをし、水慣れから水泳の基礎を指導します。保護者から離れ、自らチャレンジします。	H25.4.2~H27.4.1生まれの子		6,270円
有25	キッズスイム(水)B※2	16:00~17:00					各55人	6,270円
有26	キッズスイム(木)※2	15:45~16:45	木	1/9~3/19 (11回)	泳力毎にグループ分け、呼吸法、フォームなど基礎からしっかり指導します。まったく泳げない手から、基本四泳法を習得したい手まで、レベルアップを目指して指導します。	小学1~6年生		6,270円
有27	ジュニアスイム(水)※3	17:10~18:25	水	1/9~3/19 (11回)			各55人	6,270円
有28	ジュニアスイム(木)※3	17:00~18:15	木	1/9~3/19 (11回)		小学1~6年生		6,270円
有29	ジュニアスイム(金)※3	17:00~18:15	金	1/10~3/13 (10回)			5,700円	

※1「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。  
※2「親子水泳」、※3「キッズスイム」、※3「ジュニアスイム」は同一の内容となりますので1教室を選んで申込みください。重複申込みは無効となります。

### 江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎ 3647-5402 / FAX 3647-5048

### 交通機関

- 東京メトロ東西線 東陽町駅(2番出口) 徒歩8分
- 都営バス(東22 門21 都07 木11甲) 東陽操車所前 徒歩5分 東陽町駅前 徒歩8分 (錦13甲折返) 東陽町駅前 徒歩7分 (錦13甲乙系統) 東陽一丁目 徒歩5分



#### 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
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00				各45人	6,200円
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10	火	1/7~3/31 (10回)	リズムに合わせた運動、いろいろな道具を使った筋力トレーニングやストレッチを行います。		6,200円
健3	ビューティッシュエイブ	11:30~12:30			有酸素運動とともに体幹部の筋肉を使い、脂肪燃焼に効果的な教室です。		6,200円
健4	ボディリセットピラティス	19:00~20:00			体幹の強化を目的とし、インナーマッスルのコアトレーニングを行う教室です。	各50人	7,440円
健5	ロコモヨガ	9:00~10:00	水	1/8~3/25 (12回)	ヨガの基礎で、筋力やバランス能力を高め転倒防止に効果があります。		7,440円
健6	シェイプヨガ	19:00~20:00			血液・リンパの流れを促し、ウエスト・ヒップ、二の腕などの引き締め効果があります。	各50人	7,440円
健7	y o g a	10:40~11:40			ヨガの基本である呼吸をより意識的に、ヨガ本来の良さを体感できます。		7,440円
健8	コアセットヨガ	11:5					

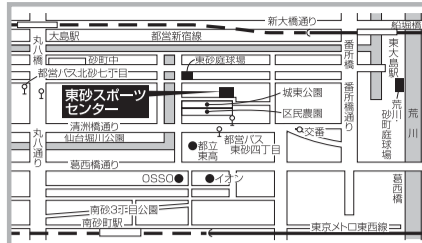


### 東砂スポーツセンター

〒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 亀21) 東砂四丁目 徒歩5分

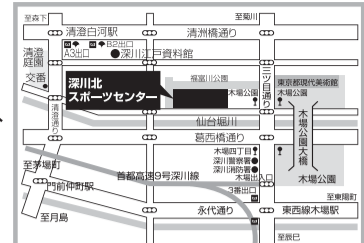


### 深川北スポーツセンター

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(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

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	1/ 9~3/12 (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	5,200円
東2	シニア体操(火) ※1	13:30~14:45	火	1/ 7~3/17 ( 8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	2,880円
東3	シニア体操(水) ※1		水	1/ 8~3/11 (10回)			
東4	シニア体操(金) ※1	金	1/10~3/13 (10回)				
東5	らくらく体操	13:00~14:00			練功十八法や筋力トレーニング・ストレッチを行います。	40人	3,600円

※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	1/28~3/17 ( 6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	3,420円
東7	ヨガ(火)② リラク系 ★★☆☆ ※2	11:00~12:15					3,420円
東8	ヨガ(水)① ヴェック ★☆☆ ※3	15:00~16:15	水	1/29~3/11 ( 7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。	3,990円	
東9	ヨガ(水)② ヴェック ★★☆☆ ※4	19:15~20:30				3,990円	
東10	ヨガ(木)① リラク系 ★☆☆ ※2	9:30~10:45	木	1/30~3/12 ( 7回)	ヨガのポーズと呼吸でリラクゼーション効果を高め、心身ともにスッキリしていただけるクラスです。	3,990円	
東11	ヨガ(木)② リラク系 ★★☆☆ ※2	14:15~15:30				3,990円	
東12	ヨガ(金)① 相川 ★☆☆ ※3	9:30~10:45	金	1/31~3/13 ( 7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暮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。	3,990円	
東13	ヨガ(金)② ヴェック ★★☆☆ ※4	19:15~20:30				3,990円	
東14	ヨガ(土)① ヴェック系 ★★☆☆ ※2	9:30~10:45	土	2/ 1~3/14 ( 7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。	3,990円	
東15	ヨガ(土)② ヴェック系 ★★☆☆ ※2	11:00~12:15				3,990円	
東16	太極拳(水) 経験者のみ ※5	10:00~11:30	水	1/ 8~3/11 (10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	5,700円
東17	太極拳(木) ※5	14:00~15:30	木	1/ 9~3/12 (10回)	これから太極拳を学ぶ、初心者向けのクラスです。		5,700円
東18	モーニングバドミントン ※6	10:00~11:30	火	1/ 7~3/17 ( 8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	4,560円
東19	イブニングバドミントン ※6	19:15~20:45	水	1/ 8~3/11 (10回)			5,700円
東20	モーニング水泳(火) ※7	9:30~11:00	火	1/ 7~3/17 ( 8回)	初心者から経験者まで、レベル別に泳法の指導をします。	各50人	5,440円
東21	モーニング水泳(木) ※7		木	1/ 9~3/12 (10回)			6,800円
東22	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	1/10~3/13 (10回)		6,800円	
東23	火曜アクアビクス	13:00~14:00	火	1/ 7~3/17 ( 8回)	水中でバランスをとりながら体幹を鍛え、リズムに合わせて楽しく全身運動を行います。	各40人	5,440円
東24	すいすいアクアビクス	19:00~20:00	水	1/ 8~3/11 (10回)			6,800円
東25	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	1/ 9~3/12 (10回)	水中ウォーキングやアクアビクス、筋コンディショニングを行います。	各40人	6,800円
東26	水中ウォーキング		金	1/10~3/13 (10回)	浮力を利用し無理なくウォーキングを行います。		6,800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27	ハワイアンフラ	14:30~15:30	金	1/10~3/13 (10回)	フラの基本ステップやハンドモーションを指導します。	各50人	5,700円
東28	女性水泳(週2回コース)	9:30~11:00	月・金	1/10~3/13 (14回)	初心者を中心にレベルに合わせた指導を行います。		9,520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29	親子でリズムダンス	9:20~10:05	水	1/29~3/11 ( 7回)	親子でリズム遊びや体操を音楽に合わせて行います。	H31.12~R1.8.1生まれの子と保護者	各30組	4,340円
東30	親子 de スくすく体操	10:30~11:15				H30.12~H31.1.1生まれの子と保護者		4,340円
東31	親子 de ニコニコ体操	11:35~12:20	金	1/10~3/13 (10回)	親子でマットや鉄棒を使って運動を行います。	H29.12~H30.1.1生まれの子と保護者	25組	4,340円
東32	アフターピクス	10:45~11:45				H29.12~H30.1.1生まれの子と保護者		6,200円
東33	ママヨガ	11:15~12:15	木	1/30~3/12 ( 7回)	お子様と一緒に参加できるヨガ教室です。	小学1~6年生	20人	4,340円
東34	幼児体操	16:00~17:00	木	1/ 9~3/12 (10回)	マット・跳び箱・鉄棒を行う体操教室です。	小学1~6年生	50人	5,200円
東35	子どもリズムダンス Jr	15:15~16:00	火	1/ 7~3/17 ( 8回)	リズムを持ち、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	4,160円
東36	子どもリズムダンス 少年級	16:15~17:30				小学1~6年生		4,160円
東37	ミニバスケットボール①	16:30~17:30	水	1/ 8~3/11 (10回)	低学年ではパスケットの基礎技術、高学年では実践力を身に付ける指導をします。	小学1~6年生	各55人	5,200円
東38	ミニバスケットボール②	17:40~18:40				小学1~6年生		5,200円
東39	Kids 空手	17:40~19:10	木	1/ 9~3/12 (10回)	型の習得・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	5,200円
東40	親子 de スイム	11:30~12:30	土	1/11~3/14 (10回)	お子様の水慣れをメインに親子で水に親しむことを目的とした教室です。	H30.12~R1.10.1生まれの子と保護者	25組	7,300円
東41	ひよこ水泳(水) ※8	15:00~16:00	水	1/ 8~3/11 (10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	5,700円
東42	ひよこ水泳(水) ※8		木	1/ 9~3/12 (10回)				5,700円
東43	ひよこ水泳(金) ※8	16:00~17:00	金	1/10~3/13 (10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	5,700円
東44	あひる水泳 ※9		土	1/11~3/14 (10回)				5,700円
東45	子ども水泳(水)① ※9	16:15~17:15	水	1/ 8~3/11 (10回)	水慣れからフォーム・呼吸法などの基礎を身に付け、4泳法の習得を目的とした教室です。	小学1~6年生	各70人	5,700円
東46	子ども水泳(水)② ※9	17:15~18:15						5,700円
東47	子ども水泳(金)① ※9	17:00~18:00	金	1/10~3/13 (10回)				5,700円
東48	子ども水泳(金)② ※9	18:00~19:00						5,700円
東49	子ども水泳 ※9 少年級	9:45~11:15	土	1/11~3/14 (10回)	泳ぎの上達を目的とした教室です。	小学1~6年生 クロール15m程度泳げる方	若干名	5,700円

※2~9 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。

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川3-3-6 五反田駅前ビル5F  
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415  
http://www.proavance.co.jp

### 和業 球の乃

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

株式会社 KMC

栃木県内の優良企業が主な取引先であり安定性・信頼性は抜群です。  
[ターゲッティング] Uターン歓迎!

【正社員】システムエンジニア

※210,000円~344,000円

〒028-0133 東京都千代田区二番町1-2  
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

### 川村印刷

印刷のことならお任せください

株式会社

〒102-0084 東京都千代田区二番町1-2  
TEL.03-3239-1239 FAX.03-3239-1314

### グリーンテック(株)

温室工事 造園工事 貸鉢リース

〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10  
TEL 03(3646)3111  
http://www.green-tec.co.jp/

### 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!

### 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

### 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~

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



第73回 江東区民体育大会 優勝者・優勝チーム

9月23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。
※今後、武術太極拳、クレール射撃、ライフル射撃、駅伝競走の各大会が予定されています。

水泳 (大会新記録◎)
小学生男子の部
自由形 50m 平澤 和磨 (南砂小) 29'70
自由形 100m 久保 裕哉 (香取小) 1'06'09
平泳ぎ 50m 篠田 大輝 (東川小) 33'46
バタフライ 50m 中村 彦太 (水神小) 33'62
背泳ぎ 50m 安達 夏輝 (水神小) 33'62
リレー 200m 浅間堅川小 2'11'35
メドレー 200m 浅間堅川小 2'26'71
中学生男子の部
自由形 50m 中村 匡希 (深川第七中) ◎25'33
自由形 100m 中村 匡希 (深川第七中) ◎55'14
平泳ぎ 100m 八木 瑞樹 (イナバナナ) 1'10'54
バタフライ 100m 平泉 海人 (深川第四中) ◎59'88
背泳ぎ 100m 千田 虎二 (深川第七中) 1'06'65
リレー 400m 深川第三中 ◎3'59'43
メドレー 200m 深川第三中 2'03'50
高校生男子の部
自由形 100m 伊東 縁 (水夢) 55'99
平泳ぎ 100m 下岡 遼馬 (水夢) ◎1'08'50
バタフライ 100m 千田 銀汰 (イナバナナ) 1'01'65
背泳ぎ 100m 澤田 一馬 (水夢) 1'07'15
リレー 400m 水 夢 4'09'15
メドレー 200m 水 夢 1'58'28
一般男子の部
自由形 50m 都築 功 (花鳥氷月) ◎24'20
自由形 100m 内山 樹 (暇なおじさん) ◎53'10
平泳ぎ 50m 石倉 祥 (花鳥氷月) 29'90
平泳ぎ 100m 石倉 祥 (花鳥氷月) 1'08'88
バタフライ 50m 都築 功 (花鳥氷月) ◎25'43
背泳ぎ 50m 若林 瑞 (暇なおじさん) ◎28'44
リレー 200m 暇なおじさん ◎1'37'42
メドレー 200m 暇なおじさん 1'52'19
壮年男子の部
自由形 50m 田窪 達 (花鳥氷月) 26'57
平泳ぎ 50m 錦織 俊介 (豊洲小) 35'23
バタフライ 50m 田窪 達 (花鳥氷月) 28'21
背泳ぎ 50m 関口 和史 (VIP.SC) 31'63
小学生女子の部
自由形 50m 小川 桃 (越中島小) 30'79
自由形 100m 早川かれん (毛利小) 1'06'28
平泳ぎ 50m 高橋 優花 (北砂小) 39'12
バタフライ 50m 宮本 レナ (第三砂町小) ◎30'59
背泳ぎ 50m 保科 和季 (明治小) 37'68
リレー 200m 元加賀小 2'16'88
メドレー 200m 第三砂町小 ◎2'18'63
中学生女子の部
自由形 50m 田村 真優 (大島西中) ◎27'51
自由形 100m 田村 真優 (大島西中) 1'00'14
平泳ぎ 50m 南雲 陽菜 (深川第三中) 35'81
バタフライ 50m 有川 萌結 (深川第三中) ◎28'75
背泳ぎ 50m 有川 萌結 (深川第三中) ◎30'91

リレー 200m 深川第四中 2'02'11
メドレー 200m 深川第三中 2'06'77
高校生女子の部
自由形 50m 阿部 恋奈 ◎28'20
平泳ぎ 50m 阿部 恋奈 ◎34'39
バタフライ 50m 鈴木 麻央 30'63
背泳ぎ 50m 鈴木 麻央 32'60
リレー 200m 深川高 2'06'46
メドレー 200m 深川高 2'30'67
一般女子の部
自由形 50m 中上 梨絵 (花鳥氷月) 27'81
平泳ぎ 50m 上山 千里 (アクアSC) 33'72
バタフライ 50m 松川 実樹 (花鳥氷月) ◎29'58
背泳ぎ 50m 松川 実樹 (花鳥氷月) ◎31'66
リレー 200m 花鳥氷月 ◎1'53'13
メドレー 200m アクアSC 2'16'62
壮年女子の部
自由形 50m 荒木 伸子 (VIP.SC) 33'41
平泳ぎ 50m 中山恵津子 (亀戸泳ごう会) 42'23
バタフライ 50m 山本真由美 (チームマッソ) 37'79
背泳ぎ 50m 田中千代実 (チームマッソ) 39'53
総合成績
小学生 東川小 深川第三中 深川高 花鳥氷月
男子 東川小 深川第三中
女子 第三砂町小 深川第三中

砲丸投 吉田 知弘 9m95
壮年50歳代の部
5000m 平松 直人 18'42'06
壮年60歳代の部
5000m 吉澤 康英 21'20'78
壮年70歳以上の部
5000m 室井 一郎 22'52'83
小学生女子の部
50m 田部井 蘭 (豊北小) 8'92
100m 齋藤真衣子 (毛利小) 14'23
4x100mR 毛利小女子 1'01'07
走幅跳 梅澤 聖奈 (越中島小) 3m59
中学生女子の部
100m 山南江里香 (深川第四中) 13'43
200m 瀬戸口ひなた (深川第三中) 27'16
800m 内藤 一花 (深川第三中) 2'29'65
1500m 石井 海翠 (第二砂町中) 5'00'69
100mH 庄野美奈実 (深川第一中) 16'87
4x100mR 深川第三中B 51'70
走高跳 塚田 萌佳 (亀戸中) 1m40
走幅跳 佐久間理緒 (深川第三中) 5m13
砲丸投 中垣 笑 (第二砂町中) 9m87
一般女子の部
100m 宮川 友佳 東京YMCA 13'76
5000m 馬場ちひろ (東京税関走友会) 21'17'46
走幅跳 松澤 弘子 (江ノ漢会話TSTJ) 2m17

陸上 (大会新記録◎)
小学生男子の部
50m 迎 希生 (豊北小) 8'13
100m ヘルムンドジョンポール (数矢小) 13'80
4x100mR 豊北小A 58'13
走幅跳 沓澤 亮 (扇橋小) 3m46
中学生男子の部
100m 崎山 遥斗 (亀戸中) 11'56
200m 町野 豪紀 (深川第一中) 24'27
800m 小俣翔三朗 (深川第三中) 2'08'73
1500m 長井虎之介 (かえつ有明中) 4'43'55
3000m 郡司 聖也 (深川第三中) 10'19'17
110mH 田中 陽都 (第二砂町中) 16'68
4x100mR 第二砂町A 45'86
走高跳 内田 峻介 (第二砂町中) 1m70
走幅跳 佐山 直毅 (かえつ有明中) 5m96
砲丸投 須藤 隼斗 (深川第五中) 10m38
一般男子の部
100m 須田 隼人 (フォルテスポーツ) 10'91
400m 安井 寛弘 江東区陸協 1'08'46
1500m 福井 準 crossroad 4'28'59
5000m 齊藤 禎一 モントブラン 16'46'92
4x100mR フォルテスポーツ ◎44'05
走幅跳 山内 孝省 5m18

ゴルフ
男子の部 松平 敏幸
男子ベストグロス 北島 聡
女子の部 棚原 雅子
女子ベストグロス 山中 浩美
ソフトボール ※決勝戦雨天のため中止
一般男子の部 亀ヶ谷 匠(ア) R、三幸ブレイブス
壮年の部 東雲ブレイカース、ニューウェーブA
女子の部 東雲サリーズ、明治レジーナ
軟式野球
一般の部 WILD CATS
ボウリング
一般男子の部 今村 一成
一般女子の部 石川 勝美
バドミントン
一般男子1部 丸山健太・雨貝俊平 (櫻会)
一般男子2部 山口博之・西澤拓海
壮年男子の部 杉原 達・高橋正典 (かもめ・一般)
一般男子初級の部 稲垣 徹・井上雄二 (Kings)
一般女子1部 杉山明子・中嶋美穂子 (かもめ・しのめ)
一般女子2部 三橋 静・神戸歩未 (ヒールズ・ELEVEN)
壮年女子の部 山口知子・高田加枝 (Linkeys)
一般女子初級の部 石部圭子・HUYNH TRAN PHUONG THAO

11月24日(日) 第39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。

メディケア生命保険(株)、(株)京葉興業、多田建設(株)、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、新日本工業(株)、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、(株)フクシ・エンタープライズ、佐川急便(株)、NECソリューションイノベータ(株)、(株)入沢工務店、(株)新和電工、東京ベイネットワーク(株)、(株)東京舞台照明、(一社)東京環境保全協会、若洲協議会、有明興業(株)、(株)ミヤギ江東、(一社)東京都トラック協会深川支部、(株)野村工務店、アマドック(株)、昭和大学江東豊洲病院、江東スポーツ施設運営パートナーズ、(株)ハウスボン、(株)ナチュラルサイエンス、八洲興業(株)、防衛省・自衛隊 江東出張所、(学)武蔵野大学、エビス印刷工業(株)、東京イースト21・ホテルイースト21東京、(株)東舞トータルサービス、物林(株)、(株)スリー・ウッド、新大橋運輸(株)、天龍造園建設(株)東京支店、(株)ニシ・スポーツ、(有)アクアティック、J&T環境(株)、(株)NSG、小野印刷(株)、(株)香取、大塚製薬(株)、(一財)東京靴下工業会、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、協同乳業(株)、オムロンヘルスケア(株)、他



江東区体育協会 令和元年度賛助会員募集

当協会は区民の体力の向上並びにレクリエーションの普及を図り、生涯スポーツの発展に寄与する取組を行っています。当協会では江東区のスポーツを応援いただき、当協会の趣旨にご賛同いただける賛助会員を募集しております。ぜひ、多くの個人・団体の皆様より賛助会員としてご入会いただきますようお願い申し上げます。

- 会費 年額1口(1口=1,000円)以上
■募集期間 令和2年2月12日(水)まで
■申込み・問合せ先 江東区体育協会事務局 (江東区役所地域振興部スポーツ振興課内) 〒135-8383 江東区東陽4-11-28 ☎ 3647-4887 FAX 3647-8506

フィットネスクラブ GOLD'S GYM. エリアメンバーなら月会費¥10,500(税別)で2店を使い放題!! 東陽町 南砂町. 公式ホームページ 詳しい情報は こちらから. ダンス・格闘技スクールも併設!! ¥500(税別)施設体験

株式会社 第一管理代行 http://www.dikd.co.jp 〒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

TOP Indoor Stage 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 体験レッスン0円