

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.111 令和4年(2022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



スポーツ会館をはじめ区内6か所の屋内スポーツ施設には、中学生を除く15歳以上ならどなたでもご利用いただけるトレーニング室があります。運動不足の解消、体力の維持、健康増進、仲間づくり、目的に合わせて無理なくご自身のペースで活用してはいかがでしょうか。

屋内スポーツ施設

- スポーツ会館（北砂1-2-9）
- 深川スポーツセンター（越中島1-2-18）
- 亀戸スポーツセンター（亀戸8-22-1）
- 有明スポーツセンター（有明2-3-5）
- 東砂スポーツセンター（東砂4-24-1）
- 深川北スポーツセンター（平野3-2-20）

●ご用意いただくもの

- ・屋内専用シューズおよび、伸縮性のある運動のできる服装（貸出、販売ありません）
- ・トレーニング室利用料（下表を参照ください）
- ・タオルや着替え（更衣室にロッカーを備えています）
- ・飲料は蓋のついた容器のもののみ室内持ち込み可
- ・ロッカ一代20円（お帰りに10円戻ります）

●ご利用に際する注意事項

- ・初回はスタッフより利用方法について説明があります。
- ・スタッフの指示に従ってご利用ください。
- ・マシンの占有はできません。譲り合ってご利用ください。
- ・体調がすぐれない時はご利用をお控えください。
- ・室内では水分補給以外の飲食はできません。
- ・酒気を帯びた方は利用できません。
- ・電子機器の利用は周囲と安全への配慮をお願いします。
- ・刺青やタトゥーは衣類等で覆い、ご利用ください。
- ・運動制限をされている方、妊婦および妊娠の可能性がある方は、主治医とよくご相談の上ご利用ください。

●トレーニング室利用料金体系

	一般	シニア
トレーニング専用券(4時間)	400円	100円
回数券(11枚綴り)	4,000円	1,000円
定期会員証	1か月 3か月 6か月	3,000円 8,000円 4,000円 15,000円
	1,200円	1,200円
	3,250円	6,000円

*令和4年10月1日以降、利用料金が改定となります（一般のみ）。

*シニアとは区内在住の65歳以上の方です（要身分証明書）。

トレーニング室ご利用の流れ

新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いしています。
・入館および施設利用には鼻と口を覆うマスクの着用が必要です。
・入館時に検温とチェックリストの提出が必要です。
・発熱の認められる場合、体温が優れない場合は利用できません。
・使用した施設備品は、各自で消毒してください。



①施設入口にて、手指の消毒、検温、事前体調チェックリストの記入をお願いします（感染症対策）。



②館内の券売機でトレーニング専用券を購入しましょう。一部施設では交通系IC決済をご利用いただけます。お得な定期会員証、回数券（11枚綴り）もございます。



③更衣室にて着替えましょう。タオルや水分補給の飲料、トレーニング専用券以外はコインロッカーに収納してください。ご希望により、多目的更衣室のご案内もできます。室内履きに履き替えてトレーニング室へ向かいます。



④トレーニング室受付にて、初回説明（室内の注意事項やマシンの順番待ち等のルールについて）を受けましょう。



⑤トレーニングマシンのご利用方法についても説明いたします。正しい姿勢で行なうことが大切ですので2回目以降でもお気軽にご利用ください。



⑥自身のペースで楽しくトレーニングをしましょう。初心者向けメニューの用意もございます。トレーニング後は、更衣室のシャワーをご利用いただけます（石鹼等の販売はしていません）。



再生紙を使用しています。

定期会員証（3か月）の料金に誤植がありました。

誤) 4,000円 ⇒ 正) 8,000円

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9月発行の予定です。

『どんなトレーニングをしたらいいの?』と思ったら、気軽にトレーナーまでご相談ください!

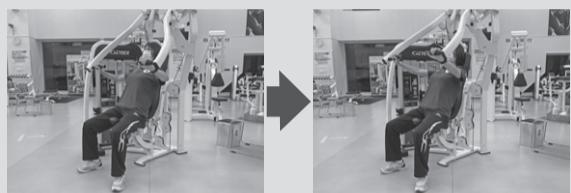
トレーニング室には、様々な種類のトレーニングマシンを揃えています。トレーニングの目的や体調に合わせてご利用ください。設置されているトレーニングマシンについては各施設のホームページにてご確認いただけます。どんなトレーニングをしたらいいかわからないという場合は、トレーナーにご相談いただけましたら、トレーニングメニューのアドバイスをいたします。ここでは初心者でも取り組みやすい代表的なトレーニングメニューを紹介します。

ウェイトトレーニング

チェストプレス
(刺激できる部位)
大胸筋
三角筋
上腕三頭筋



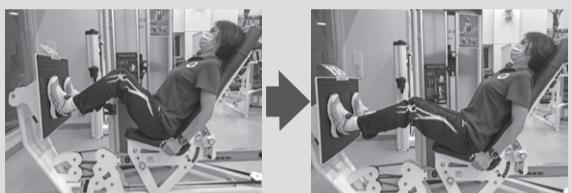
座った時に持ち手が胸の高さにくるよう椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、息を吐きながら持ち手を押し出し、吸いながらゆっくりと戻します。



レッグプレス
(刺激できる部位)
大腿四頭筋
ハムストリングス
大殿筋(脚全体)



座った時に膝が90°になるように椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、息を吐きながら脚に力を入れて膝を伸ばし、吸いながらゆっくりと戻します。

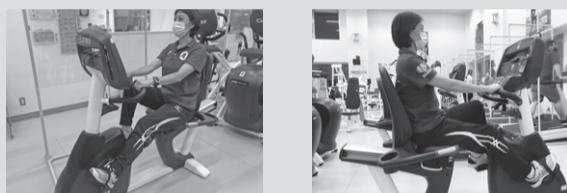


カーディオトレーニング

リカンベントバイク
膝や腰に負担が少なく、無理なく有酸素運動ができます。



座った時に膝が伸び切らないよう椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、手すりで上体を支えながらペダルを漕ぎます。



ショートエクササイズ

トレーナーによる20分程度のショートタイムエクササイズプログラムです。現在は感染症対策で呼気の上がる運動強度の高いエクササイズではなく、ストレッチや体幹トレーニング等を中心に実施しています。



困ったときにはスタッフにお声がけください。
丁寧に対応いたします。



永くご利用いただいている皆さんに聞いてみました!

「継続は力なり」とはよく言ったもので、気分がのらなかったり、上手く時間を作れなかったり、生活リズムに取り入していくのはなかなか難しいものです。今回は、永く施設をご利用いただいている皆さんに運動を続ける理由を聞いてみました。ぜひ参考にしてください!



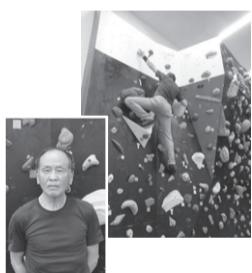
仲良くトレーニングをしている堀さんご夫婦

スポーツセンターが開催している教室をきっかけに施設利用を始め、15年以上トレーニング室を利用しています。トレーナーさんに教えてもらった『筋膜リリース』で足の痛みが改善したので、みんなに勧めたりになります。汗をかくことで、寝付きも良くなり、規則正しい生活が送られています。体の不調も気軽に相談できるので、運動を楽しく続けられます。



トレーニング室とクライミングに参加している 佐々木さん

病気の予防と転ばないように丈夫な体づくりを目指しました。筋トレ、体幹トレーニングなど週3回、クライミングは月に10回参加することを目標にしています。クライミングルートがクリアできた達成感と、体組成計で過去の筋肉量を比べられるのが楽しいです。日々の気分で運動量を決めて、ゆっくりでもいいので無理をしないことが、長続きのコツです。



クライミング歴13年! 斎間さん

クライミングではルートをクリアできた時の達成感はもちろん、常連の仲間たちと独自のルートを考えチャレンジするが楽しみで続けています。クライミングは人と競い合うものではないので、自分のペースで自由に楽しめるのも魅力の一つです。年齢とともに(滑り止めの)チョークの使用量が増えている気がすると冗談を言いながら、今日も楽しく登っています。興味がある方はまずはチャレンジしてみてください!



利用回数2,000回突破! 今日も頑張る利用者さん

過去の怪我の影響もあり、お医者さんからも運動するようにということで近くにある深川スポーツセンターを利用しています。軽くてもいいので運動することを心がけています。運動のおかげで数値もよく、血の巡りが良くなっていることで、体も動きも良いです。悩みでもあった腰痛も運動を始めてから改善したこともあり、運動がやめられない体になりました。体の数値が悪くならないことを喜びに、日々のトレーニングに励みます!



安全と安心
をテーマに

- 高齢者介護予防事業
- トレーニング指導
- 健康グッズ
- トレーニング予防筋トレ機器

インストラクター募集中

東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
<http://tokyotaiiku.com/>



PRO AVANCE[®]
CORP
株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
<http://www.proavance.co.jp>

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

スポーツを愛する
すべての人を

応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全般

有限会社
リードスポーツ

◆本社
〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-117
TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008
◆東京支店
〒121-0054 東京都足立区辰沼1-8-4-102
TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610
◆埼玉支店
〒344-0066 埼玉県春日部市豊町5-6-5-101
TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677



株式会社
東京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
- ポイラー清掃業務
- 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

体育功労者・体育優秀選手・体育優秀チーム等の表彰・栄章の授賞

令和2年度

(1) 令和2年度江東区体育協会表彰規程に基づく表彰

①江東区スポーツ功労者(11名)

ケンブリッジ 飛鳥(陸上) 遠藤 大由(バドミントン) 渡辺 勇大(バドミントン)
東野 有紗 (バドミントン) 金子 祐樹(バドミントン) 松友美佐紀(バドミントン)
平田 侑杜 (体協) 沼田蒼太朗(体協) 大橋 愛 (体協)
重松 駿 (体協) 重松 陽 (体協)

②江東区体育優秀選手(39名)

兵郷 星名(陸上)	外島 結衣(陸上)	福島 悟(ソフトテニス)
齋藤 謙太(バドミントン)	奥石 涼(バドミントン)	森田 寿将(バドミントン)
松尾 邦正(バドミントン)	岡本麻貴子(バドミントン)	大田 賴次(バドミントン)
中村 俊也(バドミントン)	土橋 朝生(バドミントン)	土屋 優美(バドミントン)
山村徳太郎(バドミントン)	芝本 航矢(空手)	神原 菜月(なぎなた)
椎名 琴音(なぎなた)	片岡 萌(なぎなた)	山本小百合(なぎなた)
中山 晶恵(なぎなた)	田巻 早菜(中体連)	三上アミナ(中体連)
成田 倭(中体連)	高橋 理央(中体連)	岡崎 富(中体連)
橋本 淑祇(中体連)	松元 海翔(中体連)	津村 りよ(中体連)
北村 実雅(中体連)	中野 夏実(中体連)	森田さくら(中体連)
増田 汐里(カヌー)	諏訪 正晃(カヌー)	瀬立モニカ(カヌー)
関根 徹哉(カヌー)	濱田 美穂(カヌー)	吉岡 青唯(カヌー)
畠中 正悟(カヌー)	上原 千歩(カヌー)	大野 青空(カヌー)

③江東区体育優秀チーム(2チーム)

東京都立城東高等学校A (なぎなた連盟)
江東区立深川第三中学校陸上競技部女子リレーチーム (中体連)

令和3年度

(1) 令和3年度江東区体育協会表彰規程に基づく表彰

①江東区体育功労者(21名)

児玉 聰(陸上)	柿沼 康子(水泳)	根本 辰雄(水泳)
倉科 登(剣道)	櫻井 衛寿(ソフトテニス)	木梨 博和(卓球)
岩野亜紀子(バレーボール)	松尾 智子(バレーボール)	大久保訓正(柔道)
齊藤 利之(バドミントン)	小川 常雄(バドミントン)	秋田 直紀(テニス)
三宅 瞳(テニス)	小林 力(レクリエーション)	小池 昌宏(レクリエーション)
中田 寛(武術太極拳)	山本 恭(ソフトボール)	小池 真(ソフトボール)
前田 信春(ダンススポーツ)	清野 吉雄(合気道)	森田 明夫(ラジオ体操)

②江東区スポーツ特別功労者(1名)

ト部 靖(サッカー)

③江東区スポーツ功労者(5名)

芝本 航矢(空手道) 平田 侑杜(体協) 沼田蒼太朗(体協)
重松 駿(体協) 重松 陽(体協)

④江東区体育優秀選手(58名)

田邊将太良(陸上)	山田 駿斗(陸上)	橋本 碧(陸上)
佐久間理緒(陸上)	田中 芹奈(陸上)	大西 月稀(陸上)
森屋 裕生(陸上)	和知 楓(陸上)	福島 悟(ソフトテニス)
竹内 美鶴(ソフトテニス)	山中 町子(ソフトテニス)	岡田 将文(ソフトテニス)
本多 弘子(エアロビック)	加藤真由美(エアロビック)	佐藤鍊太郎(剣道)
高橋まゆみ(バドミントン)	野上 虎鉄(柔道)	加藤 歌桜(柔道)
伊藤 寧柚(柔道)	大西宏太朗(空手道)	末廣 瑛菜(空手道)
大西はる花(空手道)	末廣 一晴(空手道)	北原 翼(空手道)
佐藤さくら(空手道)	野上 愛麻(空手道)	野中 里桜(空手道)
岩浅 星来(空手道)	松田 楓(空手道)	南 和穂(なぎなた)
片岡 萌(なぎなた)	吉積 彩乃(なぎなた)	守屋なつ海(なぎなた)
河合 歩佳(なぎなた)	志摩菜生花(なぎなた)	岸野 莉子(なぎなた)
前野亜希子(テニス)	熊谷 毬太(小体連)	丸山 涼平(小体連)
池田 健仁(中体連)	中島 杏子(中体連)	春本 想輔(中体連)
岡崎 富(中体連)	綿貫 蒼(中体連)	南雲 陽人(中体連)
小山 裕成(中体連)	門田 拓磨(中体連)	立野 里佳(体協)
島中 正悟(体協)	吉岡 青唯(体協)	石井 蒼馬(体協)
安廣 周真(体協)	上原 千歩(体協)	大野 颯海(体協)
大野 青空(体協)	大橋 愛(体協)	坂井友里愛(体協)
伊藤 鳳起(体協)		

⑤江東区体育優秀チーム(12チーム)

東京都立城東高校女子リレーチーム	(陸上)
STARRY WINGS	(中体連)
東京北砂リトルリーグ	(中体連)
江東区立亀戸中学校男子リレーチーム	(中体連)
深川二中女子剣道部	(中体連)
東京城南ボーイズ	(中体連)
江東区選抜男子リレーチーム	(中体連)
Rosy☆Lily	(中体連)
江東区立深川第三中学校水泳部	(中体連)
第二砂町中学校陸上競技部女子2年生リレーチーム	(中体連)
第二砂町中学校陸上競技部共通女子リレーチーム	(中体連)
4 Rings	(中体連)

⑥生涯スポーツ優良団体(2団体)

たつみクラブ	(バレーボール)
深川鍊磨会	(柔道)

(2) 永年の功績による永章の受賞

①文部科学大臣表彰

生涯スポーツ功労者／山崎 菅爾(ソフトテニス連盟)

②東京都スポーツ功労賞表彰

スポーツ功労者／尾崎 春子(武術太極拳連盟)

スポーツ功労団体／エアロビック連盟

③(公財)東京都体育協会表彰

生涯スポーツ功労者／小堀 修一

生涯スポーツ優良団体／軟式野球連盟

足裏フットケア

魚の目で
病んでいる人たち
とことこ
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
かけ足も
マラソンもしてみたい。
こんな願いの快足生活に応えるために。
★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。お気軽に問合せください。
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

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



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

No.	教室名/コース	開催時間	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) ※1	13:30~14:30	火	9/13~12/20 (14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。	各25人	7,280円	
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	9/16~12/23 (14回)			7,280円	
ス3	60歳からのシェアピクス	9:30~10:30	水	9/14~12/21 (14回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。	各30人	5,600円	
ス4	口コモ予防教室		木	9/15~12/22 (14回)			5,600円	
ス5	シニア体操A ※2	9:00~10:00	金	9/16~12/23 (14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。		5,600円	
ス6	シニア体操B ※2						5,600円	

一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス7	シェアビーチボール講習会	9:30~11:00	水	9/21~10/12 (4回)	イスに座ってビーチボールを行います。どなたでも簡単に球技を楽しめます。	25人	2,000円
ス8	はじめてのビーチボール			10/3~12/19 (7回)			3,990円
ス9	脳トレエクササイズ	11:00~12:00	水	9/14~11/16 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。	各25人	5,700円
ス10	気楽にヨガ ※3			9/14~12/21 (14回)			7,980円
ス11	パワーヨガ ※4	11:00~12:00	金	9/16~12/23 (14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30人	7,980円
ス12	水中ウォーキング			10/3~12/5 (6回)			4,080円
ス13	アクアベースick	14:20~15:20	水	9/14~12/21 (14回)	水中で基本ステップやウォーキングなどをしています。	各30人	9,520円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:00					9,520円
ス15	アクアピクス	10:00~11:00	木	9/15~12/22 (14回)	江東区水泳連盟指導のグループに分かれた水泳教室です。(中学生も参加可能 要送迎)		9,520円

女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス16	マンデーフラ	14:30~15:30	月	10/3~12/19 (7回)	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。	30人	3,990円
ス17	レディースヨガ(火) ※4	10:00~11:00	火	9/13~12/20 (14回)	簡単でどなたでも楽しめる内容の教室です。女性専用	25人	7,980円
ス18	レディースヨガ(金) ※3	13:00~14:00	金	9/16~12/23 (14回)	なのでより和やかな雰囲気でヨガを楽しめます。	30人	7,980円
ス19	骨盤調整ストレッチ	15:30~16:30	水	9/14~12/21 (14回)	骨盤や股関節の歪みを改善することで、姿勢を整え代謝を向上させるプログラムです。	25人	7,980円
ス20	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。	30人	7,980円

こども・親子向け教室

*対象年齢は、令和4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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
ス21	幼児キッズ空手	15:15~16:15	木	9/15~12/22 (14回)	4・5歳児対象の空手教室です。		20人	7,280円
ス22	チャレンジ体操	16:00~17:00	金	9/30~11/11 (7回)	4・5歳児対象の体操教室です。		30人	5,040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。

*1~*4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。

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。

申込締切

抽選

支払期限

追加申込み受付開始

8月3日(水)必着
(WEB 24:00 締切)

8月7日(日)

8月21日(日)

8月9日(火)
9:00~

WEB

- スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイトへ
- 注意事項をご確認の上、メールアドレスを登録し、返信メールから会員登録
- 登録・ログイン後事業・施設を選び、カレンダーより教室を選択
- 参加者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)
- 抽選後メールで当選・落選を通知
- 当選者は各施設受付窓口にて期限までに受講料の支払い

- はがき・申込用紙の記入がなくなります。
(お支払い時、窓口にて当選確認用紙への記入はございます)
- 検索画面では、カレンダーの開催初日に表示されています。教室名をクリックしてお申込みください。
※教室名がクリックできない場合は、ログインをし直してください。
- 個人利用・教室・イベント予約サイト URL
<https://koto-hsc3.revn.jp/>

電気工事・設計・施工

株式会社 莊司電気

代表取締役 莊司 正利

〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13

携帯 090-1850-6708

☎ 03-6458-5625

心在るところに
人の和が生まれる。

総合ビルメンテナンス

ISHIN
Creative Building Maintenance

株式会社 和心

東京本社 東京都新宿区市谷台町4-2 TEL 03-5366-1770

スポーツ施設総合運

【深川北スポーツセンター・亀

- ◆トレーニング指導
- ◆体育用品・用具販売
- ◆AED(自動体外式除細動器)
- ◆プール・体育館・グラウ

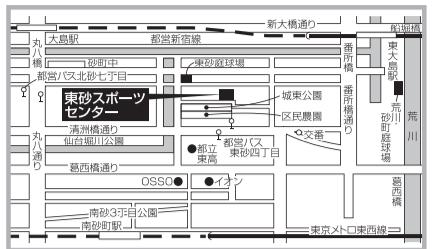
 WACOR INTERNATIONAL
株式会社ワコーランダ

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 亀29 亀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	開催時間	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	13:30~14:30	火	10/4~11/29 (8回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。		4,160円
東2	シニア体操 (水) ※1		水	10/5~11/30 (8回)		各35人	3,200円
東3	シニア体操 (木) ※1	9:30~10:30	木	10/6~12/1 (8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。		3,200円
東4	シニア体操 (金) ※1	13:00~14:00	金	10/7~11/25 (8回)			3,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
東5	脳トレ	9:30~10:30	火	10/4~11/29 (8回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。	15人	4,560円
東6	モーニングバドミントン ※2	10:00~11:00			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。	48人	5,360円
東7	ヨガ (水) ※3	19:15~20:15	水	10/5~11/30 (8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。	15人	4,560円
東8	イブニングバドミントン ※2	19:30~20:30			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。	48人	5,360円
東9	ヨガ (木) ※4	14:30~15:30	木	10/6~12/1 (8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。	15人	4,560円
東10	ヨガ (金) ① ※4	9:30~10:30				35人	4,560円
東11	ピューティーストレッチ	10:00~11:00	金	10/7~11/25 (8回)	身体調整や体質改善、運動前のケガ予防など、さまざまな効果が期待できる運動を行います。	15人	4,560円
東12	ハワイアンフラ	14:30~15:30			フラの基本ステップやハンドモーションを指導します。	35人	4,560円
東13	ヨガ (金) ② ※3	19:15~20:15			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。	15人	4,560円
東14	骨盤矯正ヨガ	9:30~10:30	土	10/1~11/19 (8回)	日常生活中のさまざまな原因によって歪んでしまった骨盤のズレを正常に近づける運動を行います。		4,560円
東15	アクアビクス	11:00~12:00	火	9/13~11/22 (10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水中で全身運動を行います。		6,800円
東16	水中らくらく運動	14:00~15:00	水	9/14~11/16 (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。		6,800円
東17	東砂SCスイミング (中級) ※5	11:00~12:00	木	9/8~11/17 (10回)	4泳法25mを無理なく泳げる方を対象とした中級レベルのクラスです。		6,800円
東18	東砂SCスイミング (初級) ※5				初心者から経験者までレベル別に泳法の指導をします。		6,800円
東19	水中ウォーキング	14:00~15:00	金	9/9~11/18 (10回)	浮力を利用して無理なくウォーキングを行います。		6,800円
東20	ナイトアクアビクス	19:00~20:00			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水中で全身運動を行います。		6,800円

こども・親子向け教室

*対象年齢は、令和4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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
東21	こどもリズムダンス	16:15~17:15	火	10/4~11/29 (8回)	ポンポンやボールを使用してチアダンスを行います。	小学1~6年生	35人	6,000円
東22	ママヨガ	10:00~11:00			お子様と一緒に参加できるヨガ教室です。	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	12人	6,560円
東23	ミニバスケットボール①	16:30~17:30	水	10/5~11/30 (8回)	低学年ではバ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1~3年生		4,160円
東24	ミニバスケットボール②	17:40~18:40				各40人		4,160円
東25	幼児体操	16:00~17:00	木	10/6~12/1 (8回)	マット・跳び箱・鉄棒を行う体操教室です。	4・5歳児		5,760円
東26	KIDS空手	17:40~19:00			型の習得・礼儀作法の大切さを指導します。	5歳児~小学6年生	各35人	4,160円
東27	親子deニコニコ体操	11:00~11:45	金	10/7~11/25 (8回)	親子でマットや鉄棒を使って運動を行います。	2・3歳児と保護者	30人	6,560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。

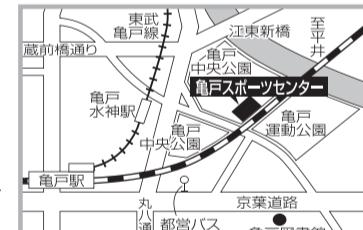
*1~※5の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀1	シニア体操	9:30~10:30	火	9/6~10/25 (7回)	ゲーム要素を取り入れた軽い体操。		2,800円
亀2	免疫力アップ体操	10:00~11:00	水	9/7~10/26 (8回)	免疫力アップで病気に負けない体づくり。	各30人	3,200円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30~14:30	木	9/8~10/27 (8回)	転倒防止、寝たきり予防。		4,160円

一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀4	太極拳	13:15~14:15	火	9/6~10/25 (7回)	「楊名時健康太極拳」のレベルに応じた指導。		3,990円
亀5	リラックスヨガ	13:30~14:30	水	9/7~10/26 (8回)	やさしいヨガポーズで整体効果を高める。	各30人	4,560円
亀6	ヨガ	9:30~10:30			姿勢と呼吸を意識して健康的な身体づくり。		4,560円
亀7	美調整ストレッチ	11:00~12:00	木	9/8~10/27 (8回)	体の「内」「外」両面から体全体を整える。		4,560円
亀8	はじめての民踊	18:00~19:00		9/15~10/13 (5回)	日本文化にふれながら、曲に合わせて盆踊り。	25人	2,850円
亀9	リフレッシュスイミング	19:00~20:00	火	9/13~11/29 (11回)	泳力に応じた指導。	20人	7,480円
亀10	アクアビクス	11:15~12:15	水	9/14~11/30 (11回)	シェイプアップを目的とした水中エアロビクス。		7,480円
亀11	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30~10:30	金	9/16~11/25 (10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。	各30人	6,800円
亀12	金曜朝のスイミング	11:00~12:00			泳力に応じた指導。		6,800円

女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀13	ハワイアンフラ(朝)	11:00~12:00	火	9/6~10/25 (7回)	ハワイアンカルチャーにふれ、心も体もリフレッシュ。	各30人	3,990円
亀14	ハワイアンフラ(夜)	19:30~20:30	木	9/8~10/27 (8回)			4,560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。(ストレッチマットの貸出しされます。)

プール利用案内

新型コロナウイルス感染症対策のため、スポーツ庁や中央競技団体のガイドラインを基とした利用制限がございます。
混雑時には入場制限をいたしますのでご注意ください。

営業期間 & 営業時間	屋内 プール	夏季期間 7/19(火)~8/31(水) 通常期間 夏季期間以外	9:00~21:45 最終入場 21:30	持ち物 ★水着(露出の多くない市販のもの)、水泳帽、タオル ★ロッカ一代([屋内]20円投入10円返却、[越中島]10円)
	越中島 プール (屋外)	7/ 2(土)~7/20(水) 7/21(木)~8/31(水) 9/1(木)~9/4(日)、9/10(土)、9/11(日)	10:00~17:45 最終入場 17:30 9:00~20:45 最終入場 20:30 10:00~17:45 最終入場 17:30	
	施設	スポーツ会館 亀戸スポーツセンター 有明スポーツセンター 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター 越中島プール	北砂1-2-9 亀戸8-22-1 有明2-3-5 東砂4-24-1 平野3-2-20 越中島1-13-23	
	プール 利用料金 (2時間以内)	[大人] 400円 [こども] 150円 (中学生以下) [シニア] 150円 (区内在住を確認できる65歳以上の方)		
▼中学生以下の方が利用される場合は		対象区分 おむつのとれた、 概ね3歳～小学3年生	小学4～6年生 18歳以上保護者同伴で 入場可 ※保護者1人につき子ども3人まで	中学生 18歳以上保護者同伴もし くは、2人以上で入場可 18時以降利用における注意事項 [屋内プール]15歳以上の保護者の送迎が必要 [越中島プール]18歳以上の保護者の同伴が必要

深川から世界へ

マミ体操クラブ

チアリーディング世界大会「The SUMMIT 2022」出場!

マミ体操クラブのこどもたちが、アメリカ・オーランドで開催された世界大会「The SUMMIT 2022」に出場する快挙を成し遂げました。深川スポーツセンターで日々練習を積み重ねてきた結果、全国1位となり、深川から世界大会出場の切符を勝ち取りました。

1 仲間とつかんだ世界大会

今年4月の全国大会で競技部門の1位を受賞。アメリカ、オーランドにて開催された世界大会「The SUMMIT 2022」に出場。結果は62チーム中15チームしかでられないファイナルへ進出し、見事14位。出場したこどもたちからは、それぞれに大会での想いを聞くことができました。

- 映像で見ていた夢の舞台でもある『The SUMMIT』に出場でき、楽しい気持ちと同じぐらい、緊張や不安を感じました。せっかく出場するなら1つでもいい結果を取ろうとみんなで気合を入れなおしました！
- とにかく悔しかった。失敗してしまったこともあるけど、「最後までチャレンジ」を忘れずに仲間と一緒に懸命がんばれたことはとてもいい経験でした。

アメリカに到着してからも大会準備のためとても忙しく、リハーサルも本番も頭が真っ白でした。日本に帰り写真を見返してから、楽しかった記憶が込み上げています。

海外の選手はみんな笑顔で私たちのことも笑顔にしてくれました。同じように周りのみんなを笑顔にさせられるような人になりたいです。この大会の経験が自信につながったので、どんなことにもチャレンジしたいです。

クラブを指導するマミ先生は、「大会を通じてこどもたちだけでなく自分も日々学ぶことがありました。こどもたちが目標を定め、自主的に行動をしてくれている姿は誇りに思います。失敗しても助け合うことを自然にできるこどもたち。将来どんな道に進むとしてもいい大人になってくれると思います。」と世界大会を振り返りました。



▲区のイベントにも積極的に参加



▲初の世界大会にドキドキ、ワクワク



▲トロフィーと共に笑顔で無事帰国

マミ体操クラブ

宇田川 正美(うだがわ まさみ)さん

“マミ先生”で親しまれ、ご自身で立ち上げた江東区のキッズチア、チアリーディング、こども体操のスクール「マミ体操クラブ」も25年を迎えるなど、長らく江東区で活躍されています。

2 こどもたちと共に成長してきた25年

こどもたちの「チアリーディングをやってみたい」という一言で立ち上げたマミ体操クラブ。現在では、チアリーディング以外に「0歳～103歳まで」幅広い年代を対象に体操やダンスの指導をしています。

マミ体操クラブで大切にしているのは“素直に習う姿勢”。「素直でないと練習に身が入らないし、体も素直に動かない」という考えだそうです。

けがをしない体づくりも大切にしています。柔軟性を高めるためのストレッチはもちろん、隅田川沿いのランニング、筋力トレーニングを行い、基礎体力をつけます。楽曲選びやプログラム構成は大会直前のチームの雰囲気と実力で判断します。

こどもたち自身で、大会での経験を引き継いでくれており、クラブとして実力が落ちることなく続いているそう。卒業したこどもたちが次世代の応援はもちろん、コーチとして戻ってくることも。スポーツセンターの教室参加で出会った子どもがクラブに入ってくれたり、たくさんの良い関係で25年続いています。



“快適環境”を追い求めて…

株式会社 第一管理代行

DAIKI KANRI DAIKO

〒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>

フィットこうとう広告募集中!

- ◆本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報を届けています。
- ◆年4回(7・9・11・2月号)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。
- 掲載料など詳細につきましては、江東区健康センターまでお問い合わせください。 ☎(3647) 5402

江東区健康スポーツ公社

LINE公式アカウント

メッセージ配信中♪



二次元コードを読み込んで「お友だち登録」をしていただきますと、教室やイベントなどの募集情報などが届くようになります。

※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。

