

11月27日(日) 第40回 江東シーサイドマラソン大会

沿道から熱い応援をお願いします！

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。

㈱京葉興業／多田建設㈱／NTT東日本／有明興業㈱／新日本工業㈱／江東区しんきん協議会／NECソリューションイノベータ㈱／東京木材問屋(協)／東京木製材(協)／東京原木(協)／東京銘木(協)／メディアク生命保険㈱／㈱新和電工／㈱フクシ・エンタープライズ／シーパロジスティクスジャパン㈱／佐川急便㈱／㈱東京舞台照明／明治安田生命保険(相)江東支社／(一社)東京環境保全協会／アマドック㈱／天龍造園建設㈱東京支店／八洲興業㈱／(一社)東京都トラック協会深川支部／東京イースト21／若洲協議会／昭和大学江東豊洲病院／㈱プロス／㈱森本組東京支店／江東スポーツ施設運営パートナーズ／㈱ナチュラルサイエンス／物林㈱／㈱NFダイニング すしてりあ／J&T環境㈱／㈱香取／(学)武蔵野大学／㈱JINGER Base／㈱NSG／(有)アクアティク／損害保険ジャパン㈱／(有)サムネク／㈱ミヤギ江東／新大橋運輸㈱／エビス印刷工業㈱／㈱ニシ・スポーツ／㈱ウイスコーポレーション／ハイアルチ東陽町スタジオ／(一財)東京靴下工業会／大塚製薬㈱／オムロンヘルスケア㈱／レインボータウンエフエム放送㈱／福島県川俣町・㈱川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合、他



地域密着プロバスケットボールクラブ 東京ユナイテッドバスケットボールクラブ

チームへの問合せはWEBで
<https://tubc.tokyo/contact/>

私たち東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC)は、江東区を拠点に東京ベイエリア(東京湾岸・墨田川、東京東側エリア)をホームエリアとする2019年に誕生したB3リーグで活動するプロバスケットボールクラブです。

クラブのスローガンはMAKE: UNITED “つながり”を創るです。常に1人1人の個性を尊重し、それらが共生する社会にしていくなために、人種、性別、考え方など様々な違いを認め合い、多様な人が暮らす社会や地域をつなぐクラブとして運営します。

12月23~24日には地元の有明スポーツセンターでクリスマスシリーズを開催いたします。区民の皆さんにプロバスケットボールの素晴らしさ・楽しさを感じていただける良い機会です。皆さんのお越しをお待ちしています。

チームへの問合せはWEBで <https://tubc.tokyo/contact/>

10.9 10.10 開幕戦の写真



クラブ主管試合としてB1、B2、B3リーグの最多入場者数となる「9295名」を記録し、多くの方に有明アリーナでの試合を楽しんでいただきました。

第16回 小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ日程

感染症対策のため、全ての大会において無観客とします。また、付き添いの保護者人数等に制限がございます。ご理解ご協力をお願いいたします。



区分	大会名	開催日
予選	電リピック2022 第24回 小学生学年別スーパードッジボール大会	令和4年10月22日
予選	第15回 スポーツ会館 小学生スーパードッジボール大会	令和4年11月13日(日)
予選	第17回 有明スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	令和4年11月20日(日)
予選	第15回 深川スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会	令和4年12月 4日(日)
予選	第26回 東砂スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会 ※会場はスポ館	令和4年12月18日(日)
予選	第21回 深川北スポーツセンター 小学生スーパードッジボール大会 ※会場は深川SC	令和5年 1月 8日(日)
決勝	第16回 小学生スーパードッジボール KOTOチャンピオンズリーグ ※会場はスポ館	令和5年 2月19日(日)

コインロッカーのバイオニア

ALPHA
Innovation for Access

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

“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>

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お届けしています。
- ◆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合せください。 ☎(3647) 5402

補聴器の疑問 お答えします



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.johto-hochoki.com>
営業時間(両店とも) 10:00~17:30 日・祝定休



応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.113 令和4年(2022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

東京 2020 大会レガシー継承事業

第7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

会場:江東区スポーツ会館

2022年12月11日(日) ▶ 10:00 ~ 15:30 最終受付15:00

当日参加
来場者全員

トークショー& デモンストレーション

11:45~13:00
入場時間11:30

小椋 久美子さん (バドミントン) 大濱 真さん (パラバドミントン) 葭原 滋男さん (ブラインドサッカー) 山本 瑠香さん (元AKB48 Team8) ※司会

事前受付
抽選当選者

教室

10:00~11:15



小椋久美子さんによる
バドミントン教室



レクリエーション
ボッチャ教室

当日参加
来場者全員

パラスポーツ体験

13:30~15:30 最終受付15:00



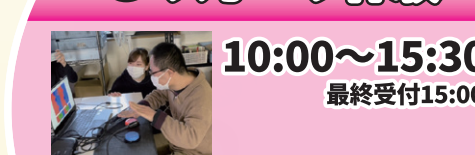
パラスポーツを
体験しよう!

※ご注意

※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。
※参加中の怪我等については応急処置はいたしますが、その後の責任は負いかねます。

当日参加
来場者全員

障がい者 e-スポーツ体験

10:00~15:30
最終受付15:00

オンライン対戦 [10名限定]

13:30~14:30

※11:15 ~ 抽選用整理券配布

当日参加
来場者全員

共同制作アート

10:00~15:30
最終受付15:00

スタンプラリー

お菓子つかみ取り

キッチンカー

スポーツイベントを「支える」という楽しみ方が広がっています！

昨夏に開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、アスリートだけでなく、様々な方たちで大会を支える「スポーツボランティア」の活躍が世界的に注目されました。

江東区健康スポーツ公社では、この東京2020大会レガシーを未来へ継承するために、スポーツボランティアに興味関心のある方々への学びの場と活動の場を提供する事業として「スポーツボランティア研修会」を実施してまいりました。

スポボラ体験談

深川スポーツセンターで受付業務をしながらシニアやレディースのバドミントン大会などに出場されている岡本さんに、所属する東京都レディースバドミントン連盟からの要請を受け、8月に東京体育館で開催された『第27回世界バドミントン選手権大会2022』のボランティアスタッフとして参加された活動内容を伺いました。

コロナ禍での国際大会開催ということで、出場する選手だけでなくボランティアスタッフも同様にPCR検査の実施、ボランティアに参加する2週間前からの検温、専用アプリへの行動実績報告など、厳重な管理体制での参加となりました。

ボランティア活動は初めての経験だったので、勝手がわからず少し戸惑いましたが、運営責任者の指示を受けながら業務を行いました。

担当した業務内容は、アリーナ席入場口でのチケットの確認や1時間毎の入場者数の集計、感染対策の呼びかけなど、普段のスポーツセンターでの受付業務の経験が活き、入場者への対応をスムーズに行うことができました。

『自発的な活動であっても責任を持って活動する』

今回、この点に心がけて活動に参加しました。家族の理解もあり、とても良い経験ができたと思います。

世界バドミントン選手権は日本で初めての開催。このような大きな大会でボランティア活動に参加でき、とても貴重な経験になりました。また、自分自身も色々な大会に出場している中で、参加したことによって大会運営側の大変さや大切さを知る良い機会にもなりました。

深川スポーツセンター
受付 岡本さん

▲会場（東京体育館）の様子

▲受付業務時の岡本さん

だれもがスポーツを楽しめる江東区を目指して「パラスポーツイベント」を開催します！

江東区ならびに江東区健康スポーツ公社では、障害の有無を問わず「だれもがスポーツを楽しめる」環境づくりに取り組んでいます。令和4年度は、右表のとおりパラスポーツイベントを開催予定です。

スポーツボランティアの皆様にも協力いただきながらパラスポーツの魅力を発信し、パラスポーツの普及とともに広く区民の皆様健康維持増進に寄与できるよう努めてまいります。

なお、当公社の公認スポーツボランティアへの登録には、日本スポーツボランティアネットワーク主催の「スポーツボランティア研修会」への参加が必須となっています。11月12日をもって、令和4年度の江東区健康スポーツ公社開催分は終了いたしました。スポボラ.net (https://spovol.net) にて11月15日現在も申込可能な研修会が公開されておりますので、ぜひご参加ください（右表右下）。

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2番7号
TEL.03-3641-5151

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.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314
E-mail : japanservice@nifty.com

株式会社 プロアバンセ

〒14-0202 東京都目黒区東目黒2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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
●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

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

光管財株式会社

・建物総合管理業務 ・設備保守業務
・警備 受付等業務 ・学校用務業務
・図書館業務 ・貯水槽清掃業務

〒123-0842 東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

第3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。

申込締切	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
11月30日(水) 必着 (WEB 24時00分 締切) 電戸のみ 11/26(土)	12月5日(月) 電戸のみ 11/30(水)	12月16日(金) 電戸のみ 12/11(日)	12月10日(土) 9:00～ 電戸のみ 12/5(月) 9:00～

WEB

①スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイトへ

②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

③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

④参加者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)

⑤抽選後メールで当選・落選を通知

⑥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。
※教室名をクリックできない場合は、ログインを直してください。

●個人利用・教室・イベント予約サイト URL
https://koto-hsc3.rev.jp/

往復はがき 以下を参考に往復はがきでお申込みください。

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・表> <往復・裏>

窓口 返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口で申込用紙に記入の上、お申込みください。

《共通注意事項》

- 申込者が一定数(最少催行人数)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。
- 申込みは、1教室につき1つの申込みとし、1つの申込みで1人(1組)となります。(はがき申込同時抽選を除く)
- はがき+WEB、窓口+WEBなどの重複申込は無効とさせていただきます。
- 同じ住所に住む家族が同じ教室にはがきで申込み場合、1つの申込みで3人まで可能です。
- ※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。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。シニアとは60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、妊娠中の方は受講はできません。
- 水泳教室の開催時間は、指導時間です。事前に更衣・準備運動を済ませてください。

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

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1	脳トレ	13:30 ~ 14:30	火	1/17 ~ 3/28 (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15人	5,700円			
東2	呼吸コアトレ	19:00 ~ 20:00			横隔膜を使った深い呼吸で、脳の活性化と体力アップを狙います。		5,700円			
東3	ヨガ(水) ※1	19:15 ~ 20:15	水	1/11 ~ 3/15 (10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。		5,700円			
東4	ヨガ(木) ※1	14:30 ~ 15:30	木	1/12 ~ 3/23 (10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。		5,700円			
東5	ビューティーストレッチ	10:00 ~ 11:00	金	1/13 ~ 3/17 (10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。		5,700円			
東6	ヨガ(金) ※1	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。		5,700円			
東7	骨盤矯正ヨガ	9:30 ~ 10:30	土	1/14 ~ 3/25 (10回)	日常生活の中でのさまざまな原因によって歪んでしまった骨盤のずれを正常に近づける運動を行います。	各30人	5,700円			
東8	アクアピクス	11:00 ~ 12:00	火	1/17 ~ 3/28 (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9	水中らくらく運動	14:00 ~ 15:00	水	1/11 ~ 3/15 (10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。		6,800円			
東10	東砂SCスイミング(中級) ※2	11:00 ~ 12:00	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	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11	東砂SCスイミング(初級) ※2				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12	水中ウォーキング	14:00 ~ 15:00	金	1/13 ~ 3/17 (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13	ナイトアクアピクス	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				

子ども・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	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料				
東14	ママヨガ	10:00	～	11:00	水	1/11	～	3/15 (10回)	お子様とご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	8,200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～※2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。

足裏フットケア

魚の目で
痛んでいる人たちの
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
かげ足も
マラソンもしてみたい。

こんな願いの快足生活に答えるために。
★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回処理で痛み解消・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

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

～気軽に問合わせください～

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

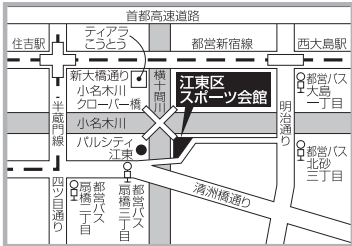
(本社)
〒136-0072
江東区大島1-9-8 プレールビル 5F
電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

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

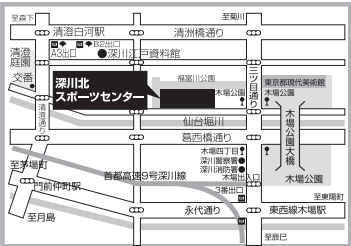


深川北スポーツセンター

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(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
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	13:30 ~ 14:30	火	1/17 ~ 3/28 (10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30人	5,200円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	1/20 ~ 3/24 (10回)			5,200円
ス3	60歳からのチェアピクス	9:30 ~ 10:30	水	1/18 ~ 3/22 (10回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。	各35人	4,000円
ス4	ロコモ予防教室	13:30 ~ 14:30	木	1/12 ~ 3/23 (10回)			4,000円
ス5	シニア体操A ※2	9:00 ~ 10:00	金	1/20 ~ 3/24 (10回)	ストレッチやリズム体操で健康維持・増進をサポートします。		4,000円
ス6	シニア体操B ※2	10:45 ~ 11:45					4,000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	
ス7	脳トレエクササイズ	11:00 ~ 12:00	水	1/18 ~ 3/22 (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。	30人	5,700円	
ス8	脂肪燃焼エクササイズ	11:30 ~ 12:30			35人	5,700円		
ス9	気楽にヨガ ※3	13:30 ~ 14:30	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	簡単でどなたでも楽しめる内容で行います。リフレッシュ「気持ちよく過ごしたい!」方におすすです。		5,700円	
ス10	身体を整えるコアトレ	13:00 ~ 14:00				5,700円		
ス11	パワーヨガ ※4	11:00 ~ 12:00	金	1/20 ~ 3/24 (10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	5,700円	
ス12	水中ウォーキング	10:00 ~ 11:00	月	1/16 ~ 3/20 (6回)	浮力により身体への負担が少なく効率的な運動で、どなたでも気軽に行えます。		4,080円	
ス13	アクアベシック	14:20 ~ 15:20	水	1/18 ~ 3/22 (10回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。		6,800円	
ス14	ナイトスイミング	19:00 ~ 20:00					6,800円	
ス15	アクアピクス	10:00 ~ 11:00	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	江東区水泳選手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)		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
ス16	マンデープラ	14:30 ~ 15:30	月	1/16 ~ 3/20 (6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。	35人	3,420円
ス17	レディースヨガ(火) ※4	10:00 ~ 11:00	火	1/17 ~ 3/28 (10回)	簡単で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のヨガを楽しめます。	30人	5,700円
ス18	レディースヨガ(金) ※3	13:00 ~ 14:00	金	1/20 ~ 3/24 (10回)		35人	5,700円
ス19	骨盤調整ストレッチ	15:30 ~ 16:30	水	1/18 ~ 3/22 (10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。	30人	5,700円
ス20	ハワイアンフラ	11:00 ~ 12:00				35人	5,700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	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
ス21	キッズ空手	16:30 ~ 17:30	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	小学生対象の空手指導です。	小学生	20人	5,200円
ス22	踊ってみよう! K-pop					小学生	25人	7,200円
ス23	チャレンジ体操	16:00 ~ 17:00	金	1/27 ~ 3/17 (8回)	4、5歳児対象の体操教室です。	4・5歳	30人	5,760円

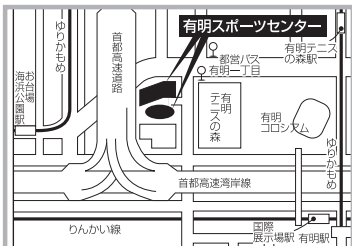
ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※4の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

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

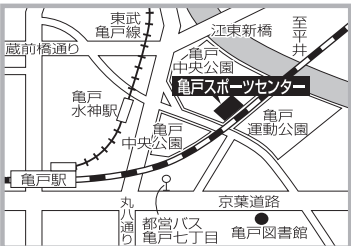


亀戸スポーツセンター

〒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	シニア体操	9:30 ~ 10:30	火	1/17 ~ 3/14 (9回)	ゲーム要素を取り入れた軽い体操。	35人	3,600円
亀2	免疫力アップ体操	10:00 ~ 11:00	水	1/11 ~ 3/22 (11回)	免疫力アップで病気に負けない体づくり。		4,400円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30 ~ 14:30	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	転倒防止、寝たきり予防。		5,200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 ~ 14:15	火	1/17 ~ 3/14 (9回)	「楊名時健康太極拳」のレベルに応じた指導。	40人	5,130円
亀5	ハワイアンフラ(朝)	11:00 ~ 12:00			ハワイアンカルチャーにふれ、心も体もリフレッシュ。		
亀6	体幹アップトレーニング	11:30 ~ 12:30	水	1/11 ~ 3/22 (11回)	体幹を鍛え、姿勢の安定や内臓機能を向上。	35人	6,270円
亀7	リラックスヨガ	13:30 ~ 14:30			やさしいヨガポーズで整体効果を高める。		
亀8	ヨガ	9:30 ~ 10:30	木	1/12 ~ 3/23 (10回)	姿勢と呼吸を意識して健康的な身体づくり。		5,700円
亀9	美調整ストレッチ	11:00 ~ 12:00			体の「内」「外」両面から体全体を整える。	40人	
亀10	ハワイアンフラ(夜)	19:30 ~ 20:30			ハワイアンカルチャーにふれ、心も体もリフレッシュ。		

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	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象	募集人数	受講料
亀11	キッズチア	16:00 ~ 17:00	水	1/11 ~ 3/22 (11回)	発表会を目標に皆で楽しく踊る。	5歳児～小学生	35人	8,250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はあります。)
※水泳教室は、プール改修工事(令和4年12月～令和5年3月)のため休止となります。

亀戸スポーツセンターのみ申込みスケジュールが異なりますのでご注意ください。

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

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)

有限会社 アクアティック

☐ プール施設総合管理(警備業) / 水泳指導
☐ プールサイドがすべりにくくなる防滑工事
☐ 安心のコロナ対策! 除菌・消毒定期施工
※お気軽にお問い合わせください!

〒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

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!

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

