

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.88 平成27年(2015年)2月20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 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

各スポーツセンター
第1期教室

受講生募集

Chance

春がやってきます。
スタートの季節です。
始めることは、変わることへのチャンスです。

Change

新しいことを始めると新しい世界が広がります。
顔なじみができたり、
新しいことに興味がわいてきたり。

Challenge

変化の中には、「もっと上手に」「もっと早く」
「もっときれいに」という目標が生まれてくるはず。
チャレンジするべき目標が生まれると、
どんどん世界が広がります。

春からスタート。あなたのスポーツライフ

新生活のスタートにスポーツをはじめよう! 第1期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第1期教室の受講生を募集しています。
全274教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはず。2~6面の各施設教室一覧をご覧の上、下記の教室申し込み方法を参考にお申し込みください。

教室申し込み方法 往復はがき記入例を参考に、ご希望の教室を開催している施設あてに、往復はがきでお申し込みください。申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。

往復はがき記入例

52	□□□-□□□□	①教室No.・教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④4月からの新学期(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名	申込みあて先	所在地
受講者の住所			スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
受講者の氏名			深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18
			電戸スポーツセンター	〒136-0071 電戸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
			健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1

はがき申込み締切(必着)	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
3月3日(火)	3月6日(金)	3月22日(日)	3月10日(火) AM9:00~

抽選結果をはがきでお知らせします

当選の方 上記表の「支払締切」までに、受講する施設で支払い手続きを行ってください。
落選の方 キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。

追加募集について

募集人数に達しなかった教室の追加募集は、上記表の「追加申込み受付開始」より先着順で申込みを受付けます。受講料をお持ちの上、各施設で直接お申し込みください。

申込み前にお読みください(全館共通)

- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
- 各施設教室一覧の「受講料」欄に「双子」や「子2人」と料金に記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申し込みください。
- スポーツ塾の募集は年1回です。2期、3期に募集はありません。
- ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申し込みください。

- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 当選の権利を譲渡することや教室の変更することはできません。
- 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきにご記入ください。

- 1枚のはがきで家族を同時抽選することができます
- 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込みした場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります。)
- ※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申し込みください。

- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
- 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
- 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
- プール教室には、オムツを使用している方は参加できません。(防水オムツ使用不可)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
- ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
- 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しします。
- 定員に空きがある教室は、開講後でも途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加ができない場合があります。各施設にお問合せください。)



再生紙を使用しています。

次号は7月発行の予定です。

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1
 亀戸 スポーツ

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)	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	4/10~7/24 (14回)	40人	7,140円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/7~8/25 (19回)	60人	6,650円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	4/7~8/25 (19回)	50人	10,640円
亀4	ハワイアン・フラ (朝)	11:15~12:15		4/7~8/4 (17回)	各40人	9,520円
亀5	ハワイアン・フラ (夜)	19:30~20:30	木	4/2~7/30 (16回)		8,960円
亀6	健康シェイプアップ	13:30~14:45	木	4/1~8/26 (19回)	10,640円	
亀7	リラクソスヨガ	13:30~15:00	木	4/2~8/27 (19回)	各60人	10,640円
亀8	パドミントン	19:30~21:00		4/2~6/11 (10回)		5,600円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/7~7/7 (12回)	30人	7,920円
亀10	火曜夜のスイミング	19:00~20:30		60人	7,920円	
亀11	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	4/9~7/9 (12回)	60人	7,920円
亀12	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/10~7/10 (12回)	40人	7,920円
亀13	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	4/8~7/15 (13回)	各50人	8,580円
亀14	アクアリラククス	11:15~12:30	木	4/2~7/16 (14回)		9,240円
亀15	アクア DE ロコモ NEW	9:30~10:30	金	4/3~7/17 (14回)	30人	9,240円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀16	女性水泳	9:30~11:00	水	4/8~7/8 (12回)	60人	7,920円

子ども・親子向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀塾	わくわくスポーツ塾 ▶▶▶	9:30~11:30	土	4/25~3/5 (16回)	小学1~6年生	100人	4,800円
亀17	親子チャレンジ体操 (1・2歳コース) ★★★	10:00~10:50	水	4/8~7/8 (12回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,320円 親子2人8,520円
亀18	親子チャレンジ体操 (2・3歳コース) ★★★	11:10~12:00			H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		7,320円 親子2人8,520円
亀19	親子スマイル体操 (1・2歳コース) ★★★	10:00~10:50	木	4/9~7/9 (12回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,320円 親子2人8,520円
亀20	親子スマイル体操 (2・3歳コース) ★★★	11:10~12:00			H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		7,320円 親子2人8,520円
亀21	コア体操	13:20~14:20	土	4/18~7/4 (9回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	30組	5,100円
亀22	4歳児体操	15:00~15:50	火	4/14~7/14 (12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	40人	6,120円
亀23	5・6歳児体操 ▶▶▶	16:00~17:00			H21.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	50人	6,120円
亀24	ママヨガ	10:00~11:00	木	4/8~7/8 (12回)	お母さんとH26.4.2以降に生まれた子	30組	7,320円
亀25	こども体操1・2年生コース	15:30~16:30			小学1・2年生	50人	5,100円
亀26	こども体操3~6年生コース	16:40~17:40	水	4/15~7/1 (10回)	小学3~6年生	50人	5,100円
亀27	キッズチア Aコース ▶▶▶	15:00~16:00			4/1~8/26 (18回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人
亀28	キッズチア Bコース ▶▶▶	16:00~17:00	小学1~6年生	9,180円			
亀29	こどもバレエ Aコース	15:30~16:30	木	4/9~7/16 (13回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各30人	6,630円
亀30	こどもバレエ Bコース	16:30~17:30			小学1~3年生	6,630円	
亀31	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30~16:30	金	4/10~7/31 (15回)	小学1・2年生	各50人	7,650円
亀32	ミニバスケットボール 3~6年生コース	16:40~17:40	火	4/14~6/30 (10回)	小学3~6年生	各30人	7,650円
亀33	キッズ空手	16:30~17:30			小学1~6年生	5,100円	
亀34	こどもマスターズスイミング ▶▶▶	16:30~18:00	月・水	4/6~7/8 (19回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること	各30人	10,640円
亀35	5・6歳児スイミング (水曜コース)	15:00~16:00	水	4/8~7/8 (12回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	6,720円
亀36	5・6歳児スイミング (金曜コース)	15:00~16:00	金	4/10~7/10 (12回)			6,720円
亀37	こどもスイミング木曜 1・2年生コース	16:10~17:10	木	4/9~7/9 (12回)	小学1・2年生	各60人	6,720円
亀38	こどもスイミング木曜 1~6年生コース	17:20~18:20			小学1~6年生		6,720円
亀39	こどもスイミング金曜 1・2年生コース	16:10~17:10	金	4/10~7/10 (12回)	小学1・2年生	各60人	6,720円
亀40	こどもスイミング金曜 1~6年生コース	17:20~18:20			小学1~6年生		6,720円

※卓球・ソフトテニス教室は5月頃区報で募集します。
 ※キッズチア・こどもマスターズスイミングは、1期の受講生が2・3期と優先的に受講可能となります。

当日参加型教室★ ワンタイムレッスンもおすすりめです!

プログラム名	曜日	時間	詳細
エアロピクス	火	10:00~11:00	受講料:1回につき500円(4月以降510円) ご用意いただくもの: ジャージ等のスポーツウェア、エアロピクスは室内履き、ロッカー代、汗拭き用タオル等。 その他:更衣室にシャワー等あります。
ヨガ	水	19:15~20:15	
ヨガ	木	9:30~10:30	
エアロピクス	木	10:45~11:45	

1回ごとのお支払いでご参加いただける「ワンタイムレッスン」は当日券売機でチケットをご購入いただくシステムなので、事前のお申込みは不要のお気軽な教室です。
 また、この他にもトレーニング室利用料金でご参加いただけるシニアエクササイズや、プールでのサービスクラス等も実施しています。詳しくはホームページまたは直接亀戸スポーツセンターへお問合せください。

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9
 江東区スポーツ会館

シニア (60歳以上)対象教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング (火) ★★★	13:30~14:30	火	4/7~6/30 (12回)	各30人	6,120円
ス2	転ばぬ先のトレーニング (金) ★★★		金	4/10~6/26 (12回)		6,120円
ス3	シルバー体操A ★★★	9:00~10:00	金	4/10~7/17 (15回)	各60人	5,250円
ス4	シルバー体操B ★★★					5,250円
ス5	シルバー体操C ★★★	11:30~12:30	火	4/7~6/30 (12回)	各30人	6,120円
ス6	60歳からのチェアピクス ★★★	9:30~10:30	水	4/8~7/15 (13回)		4,550円
ス7	ロコモ予防教室 ★★★	9:30~10:30	木	4/9~7/16 (15回)	30人	5,250円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス8	気楽にヨガ①	13:30~14:30	火	4/7~7/14 (14回)	各25人	7,840円
ス9	気楽にヨガ②	16:00~17:00				7,840円
ス10	パワーヨガ	10:00~11:00	金	4/10~7/17 (15回)	8,400円	
ス11	気功	14:45~15:45	火	4/7~7/14 (14回)	7,840円	
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	4/8~7/15 (13回)	7,280円	
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	4/10~7/17 (15回)	60人	8,400円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	4/8~7/15 (13回)	40人	8,580円
ス15	サタデースイミング① ▶▶▶	9:45~11:15	第1.3.5土	4/18~3/19 (23回)	各60人	15,180円
ス16	サタデースイミング② ▶▶▶	11:15~12:45				15,180円
ス17	アクアベシック	14:20~15:20	水	4/8~7/15 (13回)	各50人	8,580円
ス18	アクアダンス		木	4/9~7/16 (15回)		9,900円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス19	レディースヨガ (火)	10:00~11:00	火	4/7~7/14 (14回)	各25人	7,840円
ス20	レディースヨガ (金)	13:30~14:30	金	4/10~7/17 (15回)		8,400円
ス21	骨盤調整ストレッチ①	10:45~11:45	水	4/8~7/15 (13回)	40人	7,280円
ス22	骨盤調整ストレッチ②	12:00~13:00				7,280円
ス23	ハワイアンフラ①	11:00~12:00	木	4/8~3/23 (45回)	70名(初級経験者30名)	25,200円
ス24	ハワイアンフラ② ▶▶▶	12:15~13:15				40人
ス25	マンデラ	14:30~15:45	月	4/6~9/7 (11回)	40人	6,160円
ス26	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	4/6~7/16 (22回)	各60人	14,520円
ス27	女性水泳 週1日		水	4/8~7/15 (13回)		8,580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)	対象	募集人数	受講料
ス塾	スポ館スポーツ塾 ▶▶▶	9:30~11:30	土	4/25~3/12 (18回)	小学1~6年生	130人	5,400円
ス28	ママヨガ (火)	11:15~12:15	火	4/14~7/14 (13回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ (金)	4/17~7/17 (14回)	金	4/17~7/17 (14回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者	各40組	9,240円
ス30	ひよこ体操 (火)	10:00~10:50	火	4/14~7/15 (12回)			7,930円 親子2人9,230円
ス31	ひよこ体操 (水)	10:00~10:50	水	4/15~7/15 (12回)	7,930円 親子2人9,230円		
ス32	ハンビ体操 (火)	11:00~11:50	火	4/14~7/14 (13回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,320円
ス33	ハンビ体操 (水)	11:00~11:50	水	4/15~7/15 (12回)			7,320円 親子2人8,520円
ス34	わんぱく体操 (水)	14:45~15:30	木	4/16~7/16 (14回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子	各30人	7,140円
ス35	わんぱく体操 (金)	14:45~15:30	金	4/17~7/17 (14回)			7,140円
ス36	チャレンジ体操 (木)	15:45~16:45	木	4/16~7/16 (14回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各40人	7,140円
ス37	チャレンジ体操 (金)	15:45~16:45	金	4/17~7/17 (14回)			7,140円
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	4/15~7/15 (12回)	小学1~3年生	50人	6,120円
ス39	キッズ空手 ▶▶▶	16:30~17:30	木	4/16~9/24 (23回)	小学1~6年生	各30人	11,730円
ス40	ジュニアフットピザ ▶▶▶	16:30~17:30	火	4/14~9/29 (22回)	小学1~6年生	各30人	11,220円
ス41	●ジュニアフットピザ ▶▶▶	16:30~18:00	金	4/17~3/25 (47回)	小・中・高生ダンス経験者 (中学生は初心者可)	各30組	23,970円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	第1.3.5土	4/18~7/18 (8回)	H22.8.1~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	5,680円
ス43	親子スイム②	12:45~13:30	第2.4土	4/11~7/11 (7回)	H22.8.1~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	4,970円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	4/14~7/14 (12回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	35人	6,720円
ス45	のびのびスイム (火)	16:00~17:15	火	4/14~7/14 (12回)	小学1~3年生	各60人	6,720円
ス46	のびのびスイム (木)	16:00~17:15	木	4/16~7/16 (14回)			7,840円
ス47	すいすいスイム (火)	17:15~18:30	火	4/14~7/14 (12回)	小学1~6年生	各60人	6,720円
ス48	すいすいスイム (木)	17:15~18:30	木	4/16~7/16 (14回)			7,840円

※ヨガ教室・気功・脂肪燃焼・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
 ※障害者水泳教室の申込みは区報(4/1号)でお知らせいたします。
 ※●の教室は「体育の日」10月12日(月・祝)に行う発表会の参加が必須となります。

東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1
 東砂 スポーツ

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)	募集人数	受講料
東49	転ばぬ先のトレーニング ▶▶▶	9:30~10:30	木	4/9~6/18 (10回)	40名	5,100円
東1	シルバー体操 (火)		火	4/7~7/7 (12回)		各60人
東2	シルバー体操 (水)	13:30~14:45	水	4/8~7/8 (12回)	4,200円	

一般向け教室 ★が多いほど強度が上がります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東3	ボディシェイプ	19:00~20:15	金	4/10~7/3 (12回)	40人	6,720円
東4	ヨガ (火) ① ●リカ系 ★★★	9:30~10:45	火	4/7~7/7 (12回)		各30人
東5	ヨガ (火) ② ●リカ系 ★★★	11:00~12:15			6,720円	
東6	ヨガ (水) ▲バ・ツカ ★★★	19:15~20:30	水	4/8~7/8 (12回)	各30人	6,720円
東7	ヨガ (木) ●リカ系 ★★★	14:30~15:45	木	4/9~7/2 (12回)		6,720円
東8	ヨガ (金) ① ●相川助 ★★★	9:30~10:45	金	4/10~7/3 (12回)	各30人	6,720円
東9	ヨガ (金) ② ▲バ・ツカ ★★★	19:15~20:30				6,720円
東10	ヨガ (土) ① ●ワ・リカ系 ★★★	9:30~10:45	土			

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ

☎3820-5881

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)	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:30	木	4/9~6/18 (10回)	40人	5,100円
深2	シルバー体操 水①	9:30~10:45	水	4/8~6/24 (10回)	各60人	3,500円
深3	シルバー体操 水②	11:00~12:15				3,500円
深4	シルバー体操 金	13:30~14:45	金	4/10~6/19 (10回)		3,500円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料	
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	4/7~6/23 (10回)	各50人	5,600円	
深6	ストレッチ体操	13:30~14:30				5,600円	
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	4/10~6/19 (10回)		5,600円	
深8	シェイプ シェイプ シェイプ	19:00~20:15	火	4/7~6/23 (10回)		5,600円	
深9	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	4/9~6/18 (10回)	7,100円		
深10	ヨガ	13:30~14:30	水	4/8~6/24 (10回)	5,600円		
深11	※ヨガ 土①	9:30~10:30	土	4/11~6/20 (10回)	各40人	5,600円	
深12	※ヨガ 土②	11:00~12:00				5,600円	
深13	バドミントン	19:00~20:30	火	4/7~6/23 (10回)		80人	5,600円
深14	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	4/8~6/24 (10回)		30人	5,600円
深15	卓球	19:00~20:30	火	4/7~6/23 (10回)	各40人	5,600円	
深16	ソフトテニス		水	4/8~6/24 (10回)	5,600円		
深17	弓道	19:00~20:30	水	4/8~6/24 (10回)	各20人	5,600円	
深18	柔道					5,600円	

※「ヨガ 土①・②」は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。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深19	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	4/10~6/19 (10回)	80人	5,600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)	対象	募集人数	受講料
深塾	小学生深川スポツ塾	9:20~11:40	土	4/11,25,5/16,23,6/13,27(6回)	小学1~6年生	180人	1,800円
深20	産後ママのシェイプ	13:30~14:30	金	4/10~6/19 (10回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	6,100円
深21	※ママ&ベビー体操 火	9:30~10:20	火	4/7~6/23 (10回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深22	※ママ&ベビー体操 木	10:00~10:50	木	4/9~6/18 (10回)			6,100円 双子7,100円
深23	※ママ&ベビー体操 金	9:30~10:20	金	4/10~6/19 (10回)			6,100円 双子7,100円
深24	※ママ&ベビー体操 土	4/11~6/20 (10回)	土	4/11~6/20 (10回)			6,100円 双子7,100円
深25	※ママといっしょのひよこ体操 水①	10:00~10:50	水	4/8~6/24 (10回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各35組	6,100円 双子7,100円
深26	※ママといっしょのひよこ体操 水②	11:00~11:50					6,100円 双子7,100円
深27	※ママといっしょのひよこ体操 木	4/9~6/18 (10回)	木	4/9~6/18 (10回)			6,100円 双子7,100円
深28	※ママといっしょのひよこ体操 金	10:30~11:20	金	4/10~6/19 (10回)			6,100円 双子7,100円
深29	※ママといっしょのひよこ体操 土	11:00~11:50	土	4/11~6/20 (10回)	6,100円 双子7,100円		
深30	ホップ子ども体操	13:30~14:30	金	4/10~6/19 (10回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子	60人	5,100円
深31	ステップ子ども体操	14:40~15:40			H22.4.2~H23.4.1生まれの子	70人	5,100円
深32	ジャンプ子ども体操	15:50~16:50	水	4/8~6/24 (10回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	80人	5,100円
深33	カンパ体操	16:10~17:20			35人	5,100円	
深34	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	4/7~6/23 (10回)	小学1~6年生	40人	5,100円
深35	柔道	19:00~20:30	水	4/8~6/24 (10回)	小中学生	20人	5,100円
深36	ミニバスケットボール A	15:00~16:00			小学1~3年生	5,100円	
深37	ミニバスケットボール B	16:10~17:10	4/8~6/24 (10回)	小学4~6年生	各60人	5,100円	

※「ママ&ベビー体操」および「ママといっしょのひよこ体操」は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。抽選となった場合1人の方が2教室以上を受講することはできません。

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ

☎3528-0191

★有明スポーツセンターでは、平成27年5月~7月末に緊急配管工事を予定しています。例年と比べ教室開催日数等が変更となっております。ご注意ください。

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)	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	4/2~8/27 (17回)	25人	8,670円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボテアート体幹エクササイズ 時間変更	12:30~13:30	火	4/7~7/28 (11回)	40人	6,160円
有3	おめざめヨガ	10:00~11:15	金	4/10~7/31 (12回)	各50人	6,720円
有4	ヨガ	19:15~20:30				6,720円
有5	バドミントン	10:30~12:00	火	4/7~7/28 (11回)	45人	6,160円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	4/8~7/15 (8回)	各40人	5,280円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	4/10~7/17 (10回)		6,600円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有8	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	木	4/9~7/30 (12回)	50人	6,720円
有9	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	4/7~7/14 (9回)	35人	5,940円
有10	女性水泳	10:00~11:15	水	4/8~7/15 (8回)	55人	5,280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)	対象	募集人数	受講料
有塾	小学生有明スポツ塾 通年教室	13:30~15:30	土	4/18~3/5(14回)	小学1~6年生	80人	4,200円
有11	ヘビママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	4/8~8/26(13回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	13,260円
有12	※1バ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	4/4~7/25(11回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,710円 子2人7,810円
有13	1歳クラス	11:30~12:30	金	4/10~7/17(10回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	6,100円 双子7,100円
有14	親子体操 2歳クラス	11:20~12:20	木	4/9~7/16(10回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子と保護者		6,100円 双子7,100円
有15	3・4歳クラス	11:00~12:00	火	4/7~7/14(9回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	40人	5,490円 子2人6,390円
有16	キッズ・ビート体操	15:30~16:30			4/7~7/21(10回)		H21.4.2~H24.4.1生まれの子
有17	時間変更 4歳クラス	15:00~15:50	金	4/10~7/17(10回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子	45人	5,100円
有18	幼児体操 5・6歳クラス	16:00~17:00			H21.4.2~H23.4.1生まれの子		5,100円
有19	こども体操 1~3年生クラス	15:45~16:45	水	4/8~7/15(8回)	小学1~3年生	各40人	4,080円
有20	有明キッズシア	17:00~18:15	木	4/9~7/16(9回)	小学1~6年生	各30人	4,590円
有21	時間変更 STD	17:15~18:05	金	4/10~8/21(15回)	小学1~中学3年生	各30人	7,650円
有22	※2 ヒップホップ EXP	18:10~19:00			7,650円		
有24	通年教室 3・4歳親子クラス	12:45~13:35	土	4/11~3/12(年15回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各30組	10,650円 (年額)
有25	田中光監修 5・6歳クラス	13:45~14:35			H21.4.2~H23.4.1生まれの子		9,150円 (年額)
有26	こども体操塾 1~3年生クラス	14:45~15:35			小学1~3年生		9,150円 (年額)
有27	サッカー教室 通年教室	10:00~11:30			小学1~6年生		10,200円 (年額)
有28	ミナカガホ 通年教室	10:00~11:30	4/11~3/26(年20回)	小学1~6年生	各35組	10,200円 (年額)	
有29	親子水泳(土) A 時間変更	9:30~10:30		おもつの取れた横な3歳~満4歳の子と保護者		7,100円	
有30	親子水泳(日) A 時間変更	9:30~10:30	日	4/12~7/12(9回)	おもつの取れた横な3歳~満4歳の子と保護者	各35組	7,100円
有31	親子水泳(日) B NEW	10:40~11:40					6,390円
有32	幼児水泳(水) A	14:50~15:50	水	4/8~7/15(8回)	H21.4.2~H23.4.1生まれの子	各35人	4,480円
有33	幼児水泳(水) B	16:00~17:00					4,480円
有34	幼児水泳(木) 時間変更	15:45~16:45	木	4/9~7/16(10回)	小学1~6年生	各50人	5,600円
有35	水	17:10~18:25	水	4/8~7/15(8回)			4,480円
有36	水泳	17:00~18:15	木	4/9~7/16(10回)	小学1~6年生	各50人	5,600円
有37	金	4/10~7/17(10回)	金	4/10~7/17(10回)			5,600円
有38	ヒップホップマスターズ 時間変更	18:00~19:00	火	4/7~8/18(14回)	小学1~中学3年生	25人	7,140円

※1. 有12バ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様を対象です。なお、保護者の方が1名追加となる場合、別途4,400円が必要です。
※2. ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。マスタークラスはEXPクラスを2年以上受講した方、または講師が同等のスキルを認めた方が受講できます。

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

☎3820-8730

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)	募集人数	受講料
北1	転ばぬ先のトレーニングA	13:20~14:50	水	4/8~6/24 (10回)	各33人	5,100円
北2	転ばぬ先のトレーニングB	15:00~16:30				5,100円
北3	シルバー体操	13:45~15:00	火	4/7~7/14 (13回)	55人	4,550円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北4	エアロピクス	10:30~12:00	火	4/7~7/14 (13回)	30人	7,280円
北5	ソフト・エアロ	11:00~12:30	金	4/10~7/17 (14回)	各55人	7,840円
北6	太極拳 時間変更	9:10~10:40	4/8~7/15 (13回)	7,280円		
北7	バドミントン(中級者)	19:30~21:00	水	4/8~6/24 (10回)	50人	5,600円
北8	ハワイアン・フラ 時間変更	11:00~12:20				4/8~10/7 (20回)
北9	フライデー・フラ 時間変更	19:30~20:50	金	4/10~10/9 (24回)	30人	13,440円
北10	楽らくヨガ	15:20~16:40	火	4/7~7/14 (13回)	55人	7,280円
北11	パワー・ヨガ	19:20~20:50				7,280円
北12	ヨガ(水曜)	9:10~10:40	水	4/8~7/15 (13回)	各28人	7,280円
北13	ヨガ(木曜)	10:30~12:00				7,840円
北14	リラックス・ヨガ	19:20~20:50	木	4/9~7/16 (14回)	各28人	7,840円
北15	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40				7,840円
北16	ほくしのヨガ	13:30~15:00	金	4/10~7/17 (14回)	各28人	7,840円
北17	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	4/11~7/18 (14回)	各28人	7,840円
北18	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	4/6~7/17 (21回)	各55人	13,860円
北19	アクアピクスinナイト	19:00~20:15	火	4/7~7/14 (12回)		7,920円
北20	ビギナーズ水泳	11:45~13:15	水	4/8~7/15 (13回)	33人	8,580円
北21	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	4/10~7/17 (14回)	55人	9,240円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北22	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	4/7~7/14 (12回)	各55人	7,920円
北23	女性水泳		木	4/9~7/16 (14回)		9,240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)	対象	募集人数	受講料
北7塾	深川北スポーツ塾inプール 年回募集	9:35~11:15	土	4/18~3/19 (9回)	小学1~4年生	50人	2,700円
北体塾	深川北スポーツ塾in体育室 年回募集	9:30~11:30		4/25~3/26 (9回)	小学1~6年生	80人	2,700円
北24	ベビータッチ	9:20~10:10	火	4/7~7/14 (13回)	H26.4.2~H26.10.1生まれの子と保護者	30組	9,230円
北25	カンガルー体操		H25.10.2~H26.4.1生まれの子と保護者	各25組	8,540円 双子9,940円		
北26	コアラ体操A	10:20~11:10	金		4/10~7/17 (14回)	H25.4.2~H25.10.1生まれの子と保護者</	

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

健康センター 検索

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like '早朝リフレッシュ体操' and 'バレトンビューティー'.

子ども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists a 'わくわく親子体操' class.



バレトンビューティー



パワーヨガ

安全に運動を楽しむために メディカルチェックを受けよう!

健康センターでは、運動負荷心電図検査を含むメディカルチェックを受診することができます。運動時の心臓のチェックをするので、狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。

【メディカルチェックの内容】 日 程：毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度) 事前予約制
対象：中学生を除く15歳以上の方
費用：Aコース 7,000円 Bコース 5,000円(要：3ヶ月以内の血液検査14項目データ)
申込：電話(3647-5402)または健康センター1階窓口(東陽2-1-1)

健康センターからのお知らせ

健康センターのトレーニングルームは会員制です。ご利用にあたっては、こちらのメディカルチェックの受診が必要です。



あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

1 深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730
交通機関: 東京メトロ東西線 木場駅 徒歩10分

2 深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関: 東京メトロ東西線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分

3 有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関: 臨海新交通ゆりかもめ お台場海浜公園駅 徒歩10分

4 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571
交通機関: 東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分

5 江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701
交通機関: 都営地下鉄新宿線 西大島駅 徒歩12分

6 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171
交通機関: 東京メトロ東西線 南砂駅 徒歩20分

7 健康センター 東陽2-1-1 ☎3647-5402
交通機関: 東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分

スポーツセンターの利用について

スポーツセンターっていろんなことをやっています!

今回は江東区と協力して実施している「いきいきフォローアップ教室」をご紹介します。

いきいきフォローアップ教室とは

江東区が高齢者の介護予防のために実施する二次予防プログラム(もっといいきトレーニング、いきいきトレーニングなど)の終了者を対象に、運動の習慣化、運動機能の維持・向上を図る教室で、区とスポーツセンターが協力して実施しています。

次のような方におすすめします

- 二次予防プログラム終了後、運動する機会がなくなる方
スポーツ施設を利用してみたいけど、一人では気おくれする方など

対象者

区が実施する二次予防プログラムを終了した方

*ご自身が対象者かわからない場合は、地域を担当する長寿サポートセンターまたは高齢者支援課にお問い合わせください。

プログラムの内容

- ストレッチ ・筋力トレーニング
バランストレーニング
リズムエクササイズ
レクリエーション ・健康体操
体力測定(2か月ごと)

*メニューは、担当インストラクターや参加者の状況に応じて変わります。

実施施設

スポーツ会館 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター
健康センター(健康センターは4月から実施予定)

参加申込・相談

お住まいの地域を担当する長寿サポートセンター・長寿サポートにご連絡ください。専門スタッフが、現在の状態やご希望などを伺いながら、教室の説明、参加手続きを行います。

問合せ

江東区役所 高齢者支援課 地域福祉係 電話：03-3647-9468



教室の様子

施設利用Q&A

行ってみよう スポーツセンター

「教室に参加してみようかな!」

親子で教室に参加してみようと思うのですが、分からない事が多くて、色々聞いてみたいけど。



Q. 教室の途中から参加できますか?

A. 参加したい教室に空きがあればご参加いただけます。

Q. 教室期間中にお休みをしてしまいました。どこかの曜日で振替えはできますか?

A. 振替えは行っておりません。

Q. 親子の教室に兄弟は参加できますか?

A. 対象のお子様・保護者の方以外の参加はできません。プールサイド・教室を開催している会場内への入場もご遠慮いただいています。

Q. 親子の教室で妊娠しているお母さんは参加できますか?

A. 妊娠中の方の参加はご遠慮いただいています。また、教室開催中に妊娠が判明した場合は、途中で退会となります。

Q. 親子体操に参加する場合、祖母でも参加できますか?

A. お子様と一緒に体を動かすことができる方であればご参加いただけます。

Q. 大人の教室に子供は参加できますか?

A. 中学生を除く15歳以上の方であればご参加いただけます。

Q. 大人の教室に子連れで参加はできますか?

A. お子様連れの参加はご遠慮いただいています。また、お子様の見学のみでの入場もご遠慮いただいています。

Q. 途中で退会したいときは返金可能ですか?

A. 特別な理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻します。各センターの窓口へお申し出ください。



第68回江東区民体育大会 優勝者・チーム

Table listing winners and teams for various sports categories like Basketball, Archery, Shooting, and Judo.

※第69回(平成27年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。詳細は江東区ホームページをご覧ください。

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

総合ビル管理 日本美装株式会社
警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理
本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号

3月3日は耳の日です 21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
城東補聴器センター
錦糸町店: 墨田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304

UNIMAT LIFE CORPORATION
株式会社 ユニフィットライフ
レンタル江東営業所
・レンタルマット・モップ
・ハウスクリーニング
・リサイクルトナー
・ウォーターサーバー

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第5回

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック大会まであと5年となりました。

江東区内でもさまざまな競技が開催される予定です。第5回となる今号では、水泳競技が開催される「辰巳地区」について紹介します。

江東区辰巳は多くの水泳愛好者から「聖地」と呼ばれていることをご存じですか？もちろんそれは1993年8月にオープンした「東京辰巳国際水泳場」のある場所だからです。この会場ではさまざまな国際大会が開催され、たくさんの記録が生まれたことは、多くの方の記憶に残っているのではないでしょうか？

さて、この辰巳という場所は、大正15年から埋め立てられた土地です。埋め立て当時は、辰巳1・2丁目辺りは7号埋立地、また辰巳3丁目周辺は12号埋立地と呼ばれていました。それ以前の江戸時代には深川あたりがこの「辰巳」と呼ばれていたようですが、これは当時の中心地であった江戸城から見て辰巳の方角、つまり「南東」にあたることからそう名付けられていたようです。

第2次世界大戦中にはこのあたりで農作物が作られたり、また終戦後はGHQ※注の資材置き場にもなっていました(辰巳小学校HPより抜粋)その後、1968年(昭和43年)に東京都でも有数のマンモス団地である都営辰巳団地が入居開始となり、現在では大型タワーマンション等も建設されるなど、昭和から平成にかけて大きく変貌を遂げた水と緑豊かなまちとなっています。

2020年のオリンピックでは、辰巳国際水泳場のすぐ近くである「辰巳の森 海浜公園」内に、新たに「オリンピックアクアティクスセンター」が建設されます。2万もの客席を有するこの会場では、競泳・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等の競技が行われ、オリンピック開催後には東京都の施設として一般の方も利用可能な施設となる予定です。またアクアティクスセンターの隣には「ポロアリーナ」が建設されます。この会場では水球等が開催されますが、仮設の会場のためオリンピック開催後は解体される予定となっています。

夏の大会の代表競技とも言える水泳競技が数多く開催されるまち「辰巳」。たくさんの記録やドラマが生まれるこの場所は、これまでも、これからも「水泳の聖地」として多くのスイマーから憧れの地としてあり続けることでしょう。

※注) 連合国軍最高司令官総司令部の略

日本ユニシスバドミントン部選手 「スーパーシリーズファイナル2014」 女子ダブルスで日本人初の優勝

女子ダブルス 高橋礼華選手・松友美佐紀選手

フィットこうとう7月号で紹介しました日本ユニシスバドミントン部選手が、今度は12月にアラブ首長国連邦のドバイで行われました「スーパーシリーズファイナル2014」女子ダブルスで日本人初の優勝を果たしました。



▲左から高橋礼華選手、松友美佐紀選手 写真は日本ユニシスバドミントン部HPより

スーパーシリーズファイナルは、年間12大会開催されるスーパーシリーズの上位8人、8組のみが出場できる大会です。

女子ダブルス高橋・松友選手は、1次リーグを1位で通過。決勝戦では、ロンドン五輪金メダルで世界ランキング1位の中国ペアに2-0で勝利し、2008年からスタートしたこの大会で、全種目を通じて日本人初の優勝を飾りました。

また、早川賢一・遠藤大由選手は、男子ダブルスに出場し第3位に入賞しました。

この4名の選手は江東区に本社のある日本ユニシス株式会社(本社:江東区豊洲)実業団バドミントン部に所属する選手です。日本ユニシスの選手は日頃から、江東区内のスポーツ施設で厳しい練習を重ねています。

これからも地元江東区から世界で活躍するトッププレイヤーが生まれますように、そして2016年のリオデジャネイロオリンピック出場とメダル獲得、2020年東京オリンピックでの活躍を期待して皆さんで応援しましょう。

高橋礼華選手 コメント

「私たちが目標としていたスーパーシリーズファイナルという大きな舞台上で優勝でき、とても嬉しく思います。厳しい試合がたくさんありましたが、自分たちらしいプレーを貫くことができ、この結果に繋がったと思います。たくさんの方々に応援していただき感謝の気持ちでいっぱいです。2015年はオリンピックレースも始まるので、気を引き締めて二人で頑張りしたいと思います。たくさんのご声援ありがとうございました」

松友美佐紀選手 コメント

「今年の目標のひとつであったスーパーシリーズファイナルで結果を出すことができ、嬉しく思います。いつもたくさんの方々に応援していただいているおかげです。本当にありがとうございます。2015年はオリンピックレースが始まります。今回の経験を活かし、感謝の気持ちを忘れず、二人でしっかりレースを戦い抜き、リオへの切符をつかみ取りたいと思います。これからもどうぞ応援よろしく願いいたします」

『からだ』と『環境』に優しい緑豊かな自然の芝生専用グラウンドだから試合がたくさん

小学生サッカー選手募集中
幼稚園児・保育園児 無料サッカー教室もあります
社会人チームも選手募集中

「親の負担(当番・役員)が無い」「送迎有」「平日練習有(平日のみ可)」「LED 夜間照明」

バイエリア・フットボール・クラブ

検索 Q 江東区新砂 3-7

健康センター 健康講演会 お知らせ

がん出前講座

江東区では亡くなる方の3人に1人ががんで死亡し、60歳代で死亡者数が急増しています。がんは自覚症状が無いまま進行します。早期発見の大切さ、がんになりにくい体づくりについて学びませんか。

日時: 平成27年3月22日(日) 午後1時30分~午後3時30分
場所: 江東区健康センター4階会議室(江東区東陽2-1-1)
講師: がん研有明病院健診センター長 土田知宏氏
 がん研有明病院がん相談センター 代表取締役社長 桜井なおみ氏(がん体験者)
定員: 100名
申込: 3月5日(木) 午前9時から電話で先着順 ☎3647-5402
内容: がん検診について、がんになりにくい体づくり・がん体験者の話

土田知宏氏 桜井なおみ氏

ランナーズセミナー

「マラソン完走請負人」牧野仁氏によるランナーズセミナーを開催します。

日時: 平成27年3月29日(日) 午後2時00分~午後4時00分
申込: 平成27年3月15日(日) 午前9時から健康センター窓口または電話にて(申込順)
*詳細は、江東区報 3月11日号に掲載いたします。

カラダを動かす、新習慣。

フィットネス・ジュニアスイミングスクール

見学随時OK! お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15
トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ資料請求はこちら

フリーコール **0077-78-0550**

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

見学歓迎! スクール生募集中!

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索

初心者 無料指導あり!!

筋力UP
トレーニング未経験者大歓迎!!
丁寧にご案内いたします!!

シェイプアップ 健康管理

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 南砂駅西口より徒歩3分

通常¥2,500
¥500 施設体験
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2015年2月28日まで有効 ※料金は税別
※当店のご利用が初めての方に限りです

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三越町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

http://www.dikd.co.jp