

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.96 平成29年(2017年)2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

http://www.koto-hsc.or.jp/

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



第1回

3/4 (土)

障害者スポーツ

フェスタこうとう

障害のある人もない人もスポーツで豊かな一日を!

日時 平成29年3月4日(土)
10:00~15:30

場所 江東区スポーツ会館
(江東区北砂1-2-9)

費用 無料

持ち物 室内用シューズ

問合せ 江東区役所
スポーツ振興課
☎3647-4887
FAX 3647-8506

当日は、ボッチャ交流大会以外は申込不要で、誰でも楽しめるスポーツプログラムを準備しています。

プログラム

- ① ボッチャ交流大会・ボッチャ体験
- ② 車いすバスケットボール体験
- ③ ブラインドサッカー体験
- ④ フライングディスク体験
- ⑤ パラリンピアンによるボッチャトークショー 13:00~13:30

画像提供:チャレスポ! TOKYO
東京都/(公社)東京都障害者スポーツ協会



村上 光輝 氏
(むらかみ みつてる)
1974年、福島県生まれ。日本代表コーチとして、2012年のロンドンパラリンピックではチームを7位に導き、2016年リオデジャネイロパラリンピックでは日本初の銀メダルをチームに導いた。現在は日本ボッチャ協会強化指導部長としてさらなるボッチャの普及に努める。

画像提供:(一社)日本ボッチャ協会



廣瀬 隆喜 氏
(ひろせ たかゆき)
リオデジャネイロパラリンピック日本代表。混合団体では日本初の銀メダルを獲得。自他ともに認める日本のエースであり、日本チャンピオンを決める国内最高峰の大会である「日本ボッチャ選手権大会」ではBC2クラスで史上最多となる6度の優勝を誇る。左下投げ。市原ボッチャクラブ所属。

【主催】江東区 【協力】(公財)江東区健康スポーツ公社 ほか

江東区健康スポーツ公社はこれからも障害者スポーツを応援していきます!

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5
 ☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 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 |
|-----|-------------|------------|----|-----------------|------|--------|
| 有1 | 転ばぬ先のトレーニング | 9:30~11:00 | 木 | 4/13~8/31 (19回) | 35人 | 9,690円 |

一般向け教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 募集人数 | 受講料 |
|-----|------------------|-------------|----|-----------------|------|---------|
| 有2 | ボディアート体幹エクササイズ | 12:30~13:30 | 火 | 4/11~8/29 (19回) | 40人 | 10,640円 |
| 有3 | おめざめヨガ① (ビギナー向け) | 9:30~10:45 | 金 | 4/7~8/25 (18回) | 各35人 | 10,080円 |
| 有4 | おめざめヨガ② | 11:00~12:15 | | | | 10,080円 |
| 有5 | ヨガ | 19:15~20:30 | | | | 10,080円 |
| 有6 | バドミントン | 10:30~12:00 | | | | 10,640円 |
| 有7 | エンジョイナイトスイム | 19:15~20:30 | 水 | 4/5~7/12 (11回) | 各40人 | 7,260円 |
| 有8 | エンジョイモーニングスイム | 10:00~11:15 | 金 | 4/7~7/14 (11回) | | 7,260円 |

女性対象教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 募集人数 | 受講料 |
|-----|--|-------------|----|----------------|------|---------|
| 有9 | ハワイアン・フラ <small>曜日変更</small> <small>定期教室</small> | 19:00~20:30 | 水 | 4/5~9/27 (24回) | 各30人 | 13,440円 |
| 有10 | おめざめフラ <small>定期教室</small> | 10:00~11:00 | 火 | 4/4~7/11 (11回) | 40人 | 7,260円 |
| 有11 | レディースアкваピクス | 10:00~11:00 | 火 | 4/4~7/11 (11回) | 40人 | 7,260円 |
| 有12 | 女性水泳 | 10:00~11:15 | 水 | 4/5~7/12 (11回) | 55人 | 7,260円 |

子ども・親子向け教室 水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります。

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|---|-------------|----|-----------------|--------------------------|--------|----------------------|
| 有塾 | スポーツ塾 <small>通年教室</small> | 13:30~15:30 | 土 | 4/15~3/17 (14回) | 小学1~6年生 | 80人 | 4,200円 |
| 有13 | ママヨガ | 10:00~11:00 | 金 | 4/7~8/25 (18回) | 生後2か月~2歳の子と保護者 | 各40組 | 18,360円 |
| 有14 | ヘビマ産後ビューティー | 10:20~11:20 | 水 | 4/12~8/30 (19回) | 生後2か月~歩き始める前の子と保護者 | 各40組 | 19,380円 |
| 有15 | 親子体操 1歳クラス | 11:30~12:30 | 金 | 4/7~8/25 (18回) | 歩行可能な2歳未満の子と保護者 | 各35組 | 10,980円 双子12,780円 |
| 有16 | 親子体操 2歳クラス | 11:20~12:20 | 木 | 4/13~8/31 (19回) | H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者 | 各35組 | 11,590円 双子13,490円 |
| 有17 | 親子体操 3・4歳クラス | 11:00~12:00 | 火 | 4/11~8/29 (19回) | H25.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | 各35組 | 11,590円 双子13,490円 |
| 有18 | キッズ・ビート体操 | 15:30~16:30 | 火 | 4/11~8/29 (19回) | H23.4.2~H26.4.1生まれの子 | 40人 | 9,690円 |
| 有19 | 幼児体操 4歳クラス | 15:00~15:50 | 金 | 4/7~8/25 (18回) | H25.4.2~H26.4.1生まれの子 | 45人 | 9,180円 |
| 有20 | 幼児体操 5・6歳クラス | 16:00~17:00 | 金 | 4/7~8/25 (18回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 45人 | 9,180円 |
| 有21 | 子ども体操 1~3年生 | 15:45~16:45 | 水 | 4/12~8/30 (19回) | 小学1~3年生 | 各40人 | 9,690円 |
| 有22 | 有明キッズチア※2 <small>定期教室</small> | 16:45~17:45 | 木 | 4/13~9/28 (23回) | 小学1~6年生 | 各40人 | 11,730円 |
| 有23 | 甲中光監督子ども体操塾 3・4歳親子クラス <small>通年教室</small> <small>時間変更</small> | 11:10~12:00 | 土 | 4/8~3/24 (21回) | H25.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | 35組 | 14,910円 双子17,010円 |
| 有24 | 甲中光監督子ども体操塾 5・6歳クラス <small>通年教室</small> <small>時間変更</small> | 10:10~11:00 | | | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 各35人 | 12,810円 |
| 有25 | 甲中光監督子ども体操塾 1~3年生クラス <small>通年教室</small> <small>時間変更</small> | 9:10~10:00 | | | 小学1~3年生 | 各35人 | 12,810円 |
| 有26 | サッカー 3~6年生 <small>通年教室</small> | 9:00~10:15 | 土 | 4/8~3/24 (21回) | 小学3~6年生 | 40人 | 10,710円 |
| 有27 | サッカー 1~2年生 <small>通年教室</small> | 10:30~12:00 | | | 小学1~2年生 | 30人 | 10,710円 |
| 有28 | ミニバスケトボール <small>通年教室</small> | 10:30~12:00 | | | 小学1~6年生 | 40人 | 10,710円 |
| 有29 | 親子水泳(土) A ※1 <small>対象変更</small> | 9:30~10:30 | 木 | 4/1~7/15 (11回) | おむつのとれた概ね3歳~満0歳の未就学児と保護者 | 7,810円 | |
| 有30 | 親子水泳(土) B ※1 | 10:40~11:40 | | | | 7,810円 | |
| 有31 | 親子水泳(土) C ※1 | 11:50~12:50 | | | | 7,810円 | |
| 有32 | 親子水泳(日) A ※1 | 9:30~10:30 | 日 | 4/2~7/16 (12回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 8,520円 | |
| 有33 | 親子水泳(日) B ※1 | 10:40~11:40 | | | | 8,520円 | |
| 有34 | 親子水泳(日) C ※1 | 11:50~12:50 | | | | 8,520円 | |
| 有35 | 幼児水泳(水) A ※1 | 14:50~15:50 | 水 | 4/5~7/12 (11回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 6,160円 | |
| 有36 | 幼児水泳(水) B ※1 | 16:00~17:00 | | | | 6,160円 | |
| 有37 | 幼児水泳(木) ※1 | 15:45~16:45 | | | | 6,160円 | |
| 有38 | 子ども水泳(水) ※1 | 17:10~18:25 | 水 | 4/12~7/12 (10回) | 小学1~6年生 | 5,600円 | |
| 有39 | 子ども水泳(木) ※1 | 17:00~18:15 | 木 | 4/13~7/13 (10回) | 小学1~6年生 | 5,600円 | |
| 有40 | 子ども水泳(金) ※1 | 17:00~18:15 | 金 | 4/14~7/14 (10回) | 小学1~6年生 | 5,600円 | |

※1 「親子水泳」、「幼児水泳」、「子ども水泳」については、抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。
 複数ご当選の場合は、受講する教室を選択していただきますので、ご了承ください。
 ※2 有明キッズチア参加のお子様はボンボンが必要です。受講料とは別にボンボン代がかかります。時間を変更しました。

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18
 ☎3820-5881 FAX 3820-5884

深川 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 |
|-----|-------------|-------------|----|----------------|------|--------|
| 深1 | 転ばぬ先のトレーニング | 15:00~16:30 | 木 | 4/13~7/6 (12回) | 40人 | 6,120円 |
| 深2 | シルバー体操 (水)① | 9:30~10:45 | 水 | 4/12~8/9 (17回) | 各60人 | 5,950円 |
| 深3 | シルバー体操 (水)② | 11:00~12:15 | | | | 5,950円 |
| 深4 | シルバー体操 (金) | 13:30~14:45 | 金 | 4/14~8/4 (16回) | | 5,600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 | 4/11~8/8 (17回) | 各50人 | 9,520円 |
| 深6 | のひのひストレッチ体操 | 13:30~14:30 | | | | 9,520円 |
| 深7 | リフレッシュ体操 | 10:30~12:00 | 金 | 4/14~8/4 (16回) | | 8,960円 |
| 深8 | エアロシェイプ | 19:00~20:15 | 水 | 4/12~8/9 (17回) | 各50人 | 8,960円 |
| 深9 | ヨガ (水) | 13:30~14:30 | | | | 9,520円 |
| 深10 | ヨガ (土)① ※3 | 9:30~10:30 | 土 | 4/15~8/5 (15回) | 各50人 | 8,400円 |
| 深11 | ヨガ (土)② ※3 | 11:00~12:00 | | | | 8,400円 |
| 深12 | 社交ダンス | 19:00~20:30 | 木 | 4/20~6/29 (10回) | | 7,100円 |
| 深13 | バドミントン | 19:00~20:30 | 火 | 4/11~7/11 (13回) | 80人 | 7,280円 |
| 深14 | 中級者バドミントン | 10:00~11:30 | 水 | 4/12~7/12 (13回) | 30人 | 7,280円 |
| 深15 | 卓球 | 19:00~20:30 | 火 | 4/18~6/13 (8回) | 40人 | 4,480円 |
| 深16 | 柔道 | 19:00~20:30 | 水 | 5/10~7/12 (10回) | 各20人 | 5,600円 |
| 深17 | 弓道 | 19:00~20:30 | | | | 4/19~6/28 (10回) |

※3 「ヨガ (土)①・②教室」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。重複申込は、無効となります。

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18 | レディースバドミントン | 10:00~11:30 | 金 | 4/14~7/14 (13回) | 80人 | 7,280円 |
| 深19 | ハワイアンフラ <small>NEW</small> | 10:00~11:00 | 木 | 4/13~8/10 (17回) | 30人 | 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) | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-------------------------------|-------------|------------------|------------------|------------------------------|--------|----------------------|
| 深塾 | スポーツ塾 <small>通年教室</small> | 9:30~11:30 | 土 | 4/22~ 3/17 (16回) | 小学1~6年生 | 120人 | 4,800円 |
| 深20 | 産後ママのシェイプ | 13:30~14:30 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | ママと生後2か月~歩き始める前の子 | 25組 | 9,760円 |
| 深21 | ベビー体操(火) ※4 | 9:30~10:20 | 火 | 4/11~ 8/8 (17回) | H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者 | 各30組 | 10,370円 双子12,070円 |
| 深22 | ベビー体操(木) ※4 | 10:00~10:50 | 木 | 4/13~ 8/10 (17回) | | | 9,760円 双子11,360円 |
| 深23 | ベビー体操(金) ※4 | 9:30~10:20 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | H26.4.2~H27.4.1 生まれの子と保護者 | 各30組 | 9,150円 双子10,650円 |
| 深24 | ベビー体操(土) ※4 | 10:00~10:50 | 土 | 4/15~ 8/5 (15回) | | | 10,370円 双子12,070円 |
| 深25 | ひよこ体操(水)① ※5 | 10:00~10:50 | 水 | 4/12~ 8/9 (17回) | H26.4.2~H27.4.1 生まれの子と保護者 | 各30組 | 9,760円 双子11,360円 |
| 深26 | ひよこ体操(水)② ※5 | 11:00~11:50 | | | | | 10,370円 双子12,070円 |
| 深27 | ひよこ体操(木) ※5 | 11:00~11:50 | 木 | 4/13~ 8/10 (17回) | H25.4.2~H26.4.1生まれの子 | 50人 | 10,370円 双子12,070円 |
| 深28 | ひよこ体操(金) ※5 | 10:30~11:20 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | | | 9,760円 双子11,360円 |
| 深29 | ひよこ体操(土) ※5 | 11:00~11:50 | 土 | 4/15~ 8/5 (15回) | H24.4.2~H25.4.1生まれの子 | 70人 | 9,150円 双子10,650円 |
| 深30 | ホップ子ども体操 | 13:30~14:30 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | | | 8,160円 |
| 深31 | ステップ子ども体操 | 14:40~15:40 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | H24.4.2~H25.4.1生まれの子 | 70人 | 8,160円 |
| 深32 | ジャンプ子ども体操 | 15:50~16:50 | 金 | 4/14~ 8/4 (16回) | H23.4.2~H24.4.1生まれの子 | 80人 | 8,160円 |
| 深33 | ガンパ体操 | 16:10~17:20 | 水 | 4/12~ 8/9 (17回) | 小学1~3年生 | 35人 | 8,670円 |
| 深34 | 運動神経向上キッズエクササイズ | 16:15~17:15 | 火 | 4/11~ 8/8 (17回) | 小学1~6年生 | 40人 | 8,670円 |
| 深35 | 柔道 | 19:00~20:30 | 5/10~ 7/12 (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 | 水 | 4/12~ 7/12 (13回) | 小学1~3年生 | 各60人 | 6,630円 |
| 深37 | ミニバスケットボールB | 16:10~17:10 | | | 小学4~6年生 | 6,630円 | |
| 深38 | 深川キッズチア <small>NEW</small> | 17:15~18:30 | 4/12~ 8/9 (17回) | 小学1~6年生 | 各30人 | 8,670円 | |
| 深39 | はじめてのキッズフラ <small>NEW</small> | 9:00~10:00 | 土 | 4/15~ 8/5 (15回) | 小学1~6年生 | 各30人 | 7,650円 |

※4 「ベビー体操教室」および ※5の「ひよこ体操教室」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。重複申込は、無効となります。なお、今年度より名称を変更します。

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20
 ☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 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 |
|-----|--------------|-------------|----|-----------------|------|--------|
| 北1 | 転ばぬ先のトレーニングA | 13:20~14:50 | 水 | 4/12~7/5 (12回) | 各33人 | 6,120円 |
| 北2 | 転ばぬ先のトレーニングB | 15:00~16:30 | | | | 6,120円 |
| 北3 | シルバー体操 | 13:45~15:00 | 火 | 4/11~7/18 (14回) | 55人 | 4,900円 |
| 北4 | すこやか体操 | 15:00~15:50 | 金 | 4/14~7/14 (13回) | 25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5 | エアロピクス | 10:30~12:00 | 火 | 4/11~7/18 (14回) | 30人 | 7,840円 |
| 北6 | ソフト・エアロ | 11:00~12:30 | 金 | 4/14~7/14 (13回) | 各55人 | 7,280円 |
| 北7 | 太極拳 | 9:10~10:40 | 4/12~7/12 (13回) | 7,280円 | | |
| 北8 | バドミントン (中級者) | 19:30~21:00 | 水 | 4/12~6/21 (10回) | 50人 | 5,600円 |
| 北9 | ハワイアン・フラ | 11:00~12:20 | | | | 4/12~10/4 (24回) |
| 北10 | フライデー・フラ | 19:30~20:50 | 金 | 4/14~10/6 (24回) | 35人 | 13,440円 |
| 北11 | 楽らくヨガ | 15:20~16:40 | 火 | 4/11~7/18 (14回) | 55人 | 7,840円 |
| 北12 | パワー・ヨガ | 19:20~20:50 | | | | 7,840円 |
| 北13 | ヨガ (水) | 9:10~10:40 | 水 | 4/12~7/12 (13回) | 各28人 | 7,280円 |
| 北14 | ヨガ (木) | 10:30~12:00 | | | | 7,280円 |
| 北15 | リラックス・ヨガ | 19:20~20:50 | 木 | 4/13~7/13 (13回) | 各28人 | 7,280円 |
| 北16 | ピラティス・ヨガ | 9:20~10:40 | | | | 7,280円 |
| 北17 | ほくしのヨガ | 13:10~14:40 | 金 | 4/14~7/14 (13回) | 各28人 | 7,280円 |
| 北18 | 目覚めのヨガ | 9:20~10:40 | 土 | 4/8~7/15 (14回) | 各55人 | 7,840円 |
| 北19 | 一般水泳 (週2回コース) | 18:45~20:15 | 月・金 | 4/7~7/14 (21回) | 各55人 | 13,860円 |
| 北20 | アкваピクスinナイト | 19:00~20:15 | 火 | 4/11~7/18 (13回) | 各55人 | 8,580円 |
| 北21 | ビギナーズ水泳 | 11:45~13:15 | 水 | 4/12~7/12 (13回) | 33人 | 8,580円 |
| 北22 | フライデーアкваピクス | 10:00~11:15 | 金 | 4/14~7/14 (13回) | 55人 | 8,580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23 | リフレッシュ水泳 | 9:45~11:15 | 火 | 4/11~7/18 (13回) | 各55人 | 8,580円 |
| 北24 | 女性水泳 | | 木 | 4/13~7/13 (13 | | |

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX 5609-9574

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 | 4/7~7/28(16回) | 40人 | 8,160円 |
| 亀2 | シルバー体操 | 10:00~11:15 | 火 | 4/4~7/25(16回) | 60人 | 5,600円 |
| 亀3 | らくらく体操 NEW | 10:45~12:00 | 木 | 4/13~7/20(14回) | 30人 | 7,140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4 | 太極拳 | 13:15~14:45 | 火 | 4/11~8/29(18回) | 50人 | 10,080円 |
| 亀5 | ハワイアンフラ 朝 | 11:15~12:15 | | 4/4~8/1(17回) | 各40人 | 9,520円 |
| 亀6 | ハワイアンフラ 夜 | 19:30~20:30 | 木 | 4/6~8/3(17回) | | 9,520円 |
| 亀7 | 健康シェイプアップ | 13:30~14:45 | 水 | 4/5~8/30(19回) | | 10,640円 |
| 亀8 | リラククスヨガ | 13:30~15:00 | 木 | 4/6~8/31(19回) | 30人 | 10,640円 |
| 亀9 | ソフトテニス | 19:30~21:00 | 水 | 4/5~6/14(10回) | 60人 | 5,600円 |
| 亀10 | バドミントン | 19:30~21:00 | 木 | 4/6~6/15(10回) | 40人 | 9,240円 |
| 亀11 | 火曜朝のスイミング | 9:30~11:00 | 火 | 4/4~7/18(14回) | 30人 | 9,240円 |
| 亀12 | 火曜夜のスイミング | 19:00~20:30 | | | 40人 | 9,240円 |
| 亀13 | 木曜朝のスイミング | 9:30~11:00 | 木 | 4/6~7/13(14回) | 40人 | 9,240円 |
| 亀14 | 金曜朝のスイミング | 10:45~12:15 | 金 | 4/7~7/14(14回) | 各30人 | 9,240円 |
| 亀15 | 脂肪燃焼アクア | 11:15~12:15 | 水 | 4/5~7/12(14回) | | 9,240円 |
| 亀16 | アクアリラクス | 11:15~12:30 | 木 | 4/6~7/13(14回) | | 9,240円 |
| 亀17 | アクア DE ロコモ | 9:30~10:30 | 金 | 4/7~7/14(14回) | | 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18 | 女性水泳 | 9:30~11:00 | 水 | 4/5~7/12(14回) | 45人 | 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 |
|-----|----------------------------|-------------|-----|----------------|--------------------------|--------|---------------------|
| 亀塾 | わくわくスポーツ塾 ▶通年教室 | 9:30~11:30 | 土 | 4/22~3/3(15回) | 小学1~6年生 | 100人 | 4,500円 |
| 亀19 | 親子でチャレンジ体操(1・2歳児) | 10:00~10:50 | 水 | 4/12~7/12(13回) | H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 7,930円 子2人9,230円 |
| 亀20 | 親子でチャレンジ体操(2・3歳児) | 11:10~12:00 | | | H26.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | | 7,930円 子2人9,230円 |
| 亀21 | 親子でエンジョイ体操(1・2歳児) | 10:00~10:50 | | | H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者 | 各40人 | 7,930円 子2人9,230円 |
| 亀22 | 親子でエンジョイ体操(2・3歳児) | 11:10~12:00 | 木 | 4/13~7/13(13回) | H26.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | | 7,930円 子2人9,230円 |
| 亀23 | 4歳児体操 | 15:00~15:50 | | | H25.4.2~H26.4.1生まれの子 | 40人 | 6,630円 |
| 亀24 | 5・6歳児体操 | 16:00~17:00 | | | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 50人 | 6,630円 |
| 亀25 | 産後ヨガ&エクササイズ ▶NEW | 10:00~11:00 | | 4/5~7/19(15回) | ママと生後2か月~歩き始める前の子 | 25組 | 9,150円 |
| 亀26 | こども体操 1・2年生 | 15:30~16:30 | 水 | 4/5~7/12(14回) | 小学1・2年生 | 各40人 | 7,140円 |
| 亀27 | こども体操 3~6年生 | 16:40~17:40 | | | 小学3~6年生 | | 7,140円 |
| 亀28 | キッズチア A ▶通年教室 | 15:00~16:00 | | 4/5~8/30(19回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | | 9,690円 |
| 亀29 | キッズチア B ▶通年教室 | 16:00~17:00 | | | 小学1~6年生 | 9,690円 | |
| 亀30 | こどもバレエ A ▶通年教室 | 15:30~16:30 | 木 | 4/13~8/3(16回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 各30人 | 8,160円 |
| 亀31 | こどもバレエ B ▶通年教室 | 16:30~17:30 | | | 小学1~3年生 | 各25人 | 8,160円 |
| 亀32 | キッズサッカー A ▶通年教室 | 15:00~15:50 | 火 | 4/11~7/11(13回) | H24.4.2~H26.4.1生まれの子 | 各25人 | 6,630円 |
| 亀33 | キッズサッカー B ▶通年教室 | 16:10~17:00 | | | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | | 6,630円 |
| 亀34 | ミニバスケットボール 1・2年生 | 15:30~16:30 | 金 | 4/14~8/4(16回) | 小学1・2年生 | 各50人 | 8,160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 | | 8,160円 |
| 亀36 | キッズ空手 | 16:30~17:30 | 火 | 4/11~8/29(19回) | 小学1~6年生 | 25人 | 9,690円 |
| 亀37 | こどもマスターズスイミング ▶通年教室 | 16:30~18:00 | 月・水 | 4/5~7/12(20回) | 小学3~6年生かつ4泳法25m泳げること | 30人 | 11,200円 |
| 亀38 | 5・6歳児スイミング(水) | 15:00~16:00 | 水 | 4/12~7/12(13回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 各40人 | 7,280円 |
| 亀39 | 5・6歳児スイミング(金) | 15:00~16:00 | 金 | 4/14~7/14(13回) | | | 7,280円 |
| 亀40 | こどもスイミング木曜 1・2年生 | 16:10~17:10 | 木 | 4/13~7/13(13回) | 小学1・2年生 | 各60人 | 7,280円 |
| 亀41 | こどもスイミング木曜 1~6年生 | 17:20~18:20 | | | 小学1~6年生 | | 7,280円 |
| 亀42 | こどもスイミング金曜 1・2年生 | 16:10~17:10 | 金 | 4/14~7/14(13回) | 小学1・2年生 | 7,280円 | |
| 亀43 | こどもスイミング金曜 1~6年生 | 17:20~18:20 | | | 小学1~6年生 | 70人 | 7,280円 |

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



スポーツ塾募集開始

学校がお休みの土曜日は
スポーツセンターで
からだを動かそう!

募集は年に1回限りです。



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(6809)8970(代)

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX 3649-3123

江東区スポーツ会館

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 |
|-----|---------------------|-------------|----|----------------|------|--------|
| ス1 | 転ばぬ先のトレーニング(火) ★★☆☆ | 13:30~14:30 | 火 | 4/11~6/27(11回) | 各30人 | 5,610円 |
| ス2 | 転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆ | | 金 | 4/7~6/30(12回) | | 6,120円 |
| ス3 | シルバー体操 A ※6 ★★☆☆ | 9:00~10:00 | 金 | 4/7~7/14(14回) | 各60人 | 4,900円 |
| ス4 | シルバー体操 B ※6 ★★☆☆ | | | | | 4,900円 |
| ス5 | シルバー体操 C ※6 ★☆☆ | | | | | 4,900円 |
| ス6 | 60歳からのチェアピクス ★☆☆ | 9:30~10:30 | 水 | 4/5~7/12(14回) | 40人 | 4,900円 |
| ス7 | ロコモ予防教室 ★☆☆ | | 木 | 4/6~7/13(14回) | 30人 | 4,900円 |

※6 シルバー体操A・B・Cはどれか一つをお申込みください。重複申込は無効となります。★印が多いほど強度が上がります。

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 ※7 | 13:30~14:30 | 火 | 4/11~7/11(13回) | 各25人 | 7,280円 |
| ス9 | 気楽にヨガ② ※7 | 16:00~17:00 | 金 | 4/7~7/14(14回) | | 7,840円 |
| ス10 | パワーヨガ ※7 | 10:00~11:00 | 火 | 4/7~7/11(13回) | 各25人 | 7,840円 |
| ス11 | 気功 ※7 | 14:45~15:45 | 水 | 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 | 4/5~7/12(14回) | 60人 | 7,840円 |
| ス13 | 太極拳 | 10:00~11:30 | 木 | 4/7~7/14(14回) | | 7,840円 |
| ス14 | ナイトスイミング | 19:00~20:30 | 水 | 4/5~7/12(14回) | 40人 | 9,240円 |
| ス15 | サタデースイミング① ▶通年教室 | 9:45~11:15 | 第1.3.5土 | 4/15~3/17(20回) | 各60人 | 13,200円 |
| ス16 | サタデースイミング② ▶通年教室 | 11:15~12:45 | 水 | 4/5~7/12(14回) | | 9,240円 |
| ス17 | アクアベシク | 14:20~15:20 | 木 | 4/6~7/13(14回) | 各50人 | 9,240円 |
| ス18 | アクアダンス | | 水 | 4/6~7/13(14回) | | 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 |
|-----|---------------------|-------------|-----|----------------|------|---------|
| ス19 | レディースヨガ(火) ※7 | 10:00~11:00 | 火 | 4/11~7/11(13回) | 各25人 | 7,280円 |
| ス20 | レディースヨガ(金) ※7 | 13:30~14:30 | 金 | 4/7~7/14(14回) | | 7,840円 |
| ス21 | 骨盤調整ストレッチ① ※7 | 10:45~11:45 | 水 | 4/5~7/12(14回) | 各40人 | 7,840円 |
| ス22 | 骨盤調整ストレッチ② ※7 | 12:00~13:00 | | | | 7,840円 |
| ス23 | ハワイアンフラ | 11:00~12:00 | 月 | 4/17~9/4(11回) | 各40人 | 7,840円 |
| ス25 | マンデーフラ ▶短期教室 | 14:30~15:45 | | | | 6,160円 |
| ス26 | 女性水泳 週2日 | 9:45~11:15 | 月・木 | 4/6~7/13(21回) | 各60人 | 13,860円 |
| ス27 | 女性水泳 週1日 | | 水 | 4/5~7/12(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 |
|-----|-------------------------|-------------|-------|-----------------|--------------------------|------|--------------------|
| ス塾 | スポーツ塾 ▶通年教室 | 9:30~11:30 | 第2.4土 | 4/22~3/10(17回) | 小学1~6年生 | 100人 | 5,100円 |
| ス28 | ママヨガ(火) ※7 | 11:15~12:15 | 火 | 4/11~7/11(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) ※7 | | 金 | 4/7~7/14(14回) | | | 9,240円 |
| ス30 | ひよこ体操(火) | 10:00~10:50 | 火 | 4/11~7/11(13回) | H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 7,930円 双子9,230円 |
| ス31 | ひよこ体操(水) | | 水 | 4/12~7/12(13回) | | | 7,930円 双子9,230円 |
| ス32 | パンビ体操(火) | 11:00~11:50 | 火 | 4/11~7/11(13回) | H26.4.2~H27.4.1生まれの子と保護者 | 各30人 | 7,930円 双子9,230円 |
| ス33 | パンビ体操(水) | | 水 | 4/12~7/12(13回) | | | 7,930円 双子9,230円 |
| ス34 | わんぱく体操(木) | 14:45~15:30 | 木 | 4/13~7/13(13回) | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各30人 | 6,630円 |
| ス35 | わんぱく体操(金) | | 金 | 4/14~7/14(13回) | | | 6,630円 |
| ス36 | チャレンジ体操(木) | 15:45~16:45 | 木 | 4/13~7/13(13回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 各40人 | 6,630円 |
| ス37 | チャレンジ体操(金) | | 金 | 4/14~7/14(13回) | | | 6,630円 |
| ス38 | こども体操 | 16:00~17:00 | 水 | 4/12~7/12(13回) | 小学1~3年生 | 50人 | 6,630円 |
| ス39 | キッズ空手 ▶短期教室 | 16:30~17:30 | 木 | 4/13~9/28(23回) | 小学1~6年生 | 30人 | 11,730円 |
| ス40 | ジュニアヒップホップ ▶短期教室 | 16:30~17:30 | 火 | 4/11~10/17(25回) | 小学1~6年生 | 35人 | 12,750円 |
| ス41 | 親子スイム① | 12:45~13:30 | 第3.5土 | 4/15~7/15(6回) | H24.8.1~H26.4.1生まれの子と保護者 | 各30組 | 4,260円 |
| ス42 | 親子スイム② | | 第2.4土 | 4/8~7/8(7回) | | | 4,970円 |
| ス43 | チャレンジスイム | 15:15~16:00 | 火 | 4/11~7/18(13回) | H23.4.2~H25.4.1生まれの子 | 35人 | 7,280円 |
| ス44 | のびのびスイム(火) | | | | | | 7,280円 |
| ス45 | のびのびスイム(木) | 16:00~17:15 | 木 | 4/13~7/13(13回) | 小学1~3年生 | 各60人 | 7,280円 |
| ス46 | すいすいスイム(火) | 17:15~18:30 | 火 | 4/11~7/18(13回) | | | 7,280円 |
| ス47 | すいすいスイム(木) | | 木 | 4/13~7/13(13回) | 7,280円 | | |

※7 ヨガ・気功・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。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。

東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX 5606-3176

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51 | 転ばぬ先のトレーニング | 9:30~10:30 | 木 | 4/13~6/22(10回) | 40人 | 5,100円 |
| 東1 | シルバー体操(火) | 13:30~14:45 | 火 | 4/11~7/11(13回) | 各65人 | 4,550円 |
| 東2 | シルバー体操(水) | | 水 | 4/12~7/12(13回) | | 4,550円 |
| 東3 | シルバー体操(金) ▶NEW | | 金 | 4/14~7/14(13回) | | 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 |
|-----|----------------------------|-------------|----|----------------|------|--------|
| 東4 | ボディシェイプ | 19:00~20:15 | 金 | 4/14~7/14(13回) | 40人 | 7,280円 |
| 東5 | ヨガ(火)① ※8 リラクス系 ★★☆☆ | 9:30~10:45 | 火 | 4/11~7/11(13回) | 各30人 | 7,280円 |
| 東6 | ヨガ(火)② ※8 リラクス系 ★★☆☆ | 11:00~12:15 | | | | 7,280円 |
| 東7 | ヨガ(水)① ※8 ヲカ☆☆ ▶NEW | 15:00~16:15 | 水 | 4/12~7/12(13回) | 各30人 | 7,280円 |
| 東8 | ヨガ(水)② ※8 ヲカ☆☆ ★★☆☆ | 19:15~20:30 | | | | 7,280円 |
| 東9 | ヨガ(木) ※8 リラクス系 ★★☆☆ | 14:15~15:30 | 木 | 4/13~7/13(13回) | 各50人 | 7,280円 |
| 東10 | ヨガ(金)① ※8 相川助 ☆☆☆ | 9:30~10:45 | 金 | 4/14~7/14(13回) | | 7,280円 |
| 東11 | ヨガ(金)② | | | | | |

江東区健康センター

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

江東区健康センター 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 '朝朝リフレッシュ体操' and 'エアロ&ピラティス'.

こども・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.

施設予約システム「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)文字数変更のお知らせ

このたび、セキュリティ向上のため、「江東区スポーツネット」パスワード(暗証番号)の文字数を変更させていただきます...

◆パスワード文字数の変更について

平成29年3月15日から変更となります。【変更前】4文字(数字) 【変更後】8文字(半角英数字、英字は小文字のみ、数字のみ・英字のみ・英数字混合いずれも可、記号は不可)

◆パスワードを4文字でご登録済みの方のログイン(利用者認証)方法について

平成29年3月15日から変更となります。【変更前】4文字でログイン 【変更後】4文字を2回繰り返して入力し8文字でログイン(入力例:1234→12341234)

※パスワードは、推測されやすい番号等を避けて、定期的に変更されることをおすすめします。 ※パスワードの変更は、インターネット(パソコン・スマートフォン・携帯電話等)、利用者登録受付窓口にて行うことができます。

問合せ 江東区健康スポーツ公社事務局管理係 ☎3647-5402

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて江東区ロゴマーク入りTシャツ発売!

Advertisement for T-shirts featuring the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic logos. Includes details on colors (white, blue), sizes (S-LL), and price (1,470 yen including tax).

第70回(平成28年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

Comprehensive list of winners for the 70th Koto Citizens Sports Meeting. Lists winners for various categories including shooting, badminton, table tennis, and martial arts.

第10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

Advertisement for the Koto Champions League dodgeball tournament. Includes details on the venue (Koto Sports Center), dates, and lists of participating teams for various age groups.

がん出前講座「がんの仕組みとがん予防」受講生募集

Recruitment for a cancer prevention lecture. Details include the date (March 12th), time (14:00-16:00), location (Koto Health Center), and speaker (Dr. Tadahiro Tani).

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

A detailed map of Koto Ward showing the locations of seven sports centers: 1. Fuchino Sports Center, 2. Fuchino Sports Center, 3. Ariake Sports Center, 4. Katsushika Sports Center, 5. Koto Sports Center, 6. Higashi Koto Sports Center, 7. Koto Health Center. Each location includes contact information and nearby transportation options.

Advertisement for printing services by 株式会社 松本文信堂 (Matsunoto Bunshindou). Services include printing and copying, with contact information for their Koto branch.

Advertisement for 公益社団法人 江東区シルバー人材センター (Koto Silver Human Resources Center). Promotes recruitment for people aged 60 and over, listing various job opportunities.

Advertisement for ミウラ化学装置株式会社 (Miura Chemical Equipment Co., Ltd.), highlighting their high-precision printing capabilities for various materials.

Advertisement for 株式会社 ソフトイス (Softis Co., Ltd.), offering comprehensive printing and design services.

Advertisement for 城東補聴器センター (Jocho Hearing Aid Center), celebrating 23 years of service and offering hearing aid services.

職員御礼

こうとう大相撲

柔道、レスリングなどをはじめ、多くのオリンピック格闘技種目では、重量によって階級が分かります。重量に制約がないのが相撲の特徴であり、その駆け引きにこそ醍醐味があります。大きな力士の方が優位と考えがちですが、小兵力士は土俵を動き回り、変化や技で相手を翻弄します。小さい力士が勝った時に、ひととき大きな歓声が沸くのもこのためでしょう。

例えば、今回取材した江東区毛利にある伊勢ヶ濱部屋の横綱日馬富士関と大関照ノ富士関の体重差は、約50kgもあるのです。

さて、前号に続き伊勢ヶ濱部屋の強さの秘密に迫ります。安美錦関から秘密を聞き出すことができました。



とにかく稽古は厳しく、メリハリを大事に行っているそうです。

そして、後援会の支えもあり日本各地で合宿を行う環境が整っているのが特徴で、普段より応援してくれる方々を身近に感じる良い機会になると話してくれました。

大所帯ゆえ稽古をするには狭いそうですが、色々なタイプの力士と稽古できることは利点だと言います。

確かに現在、部屋には33人の力士がいます。これほど多くの番付上位力士が揃っているのは、大変珍しいことなのです。日頃から稽古相手に恵まれ、互いに努力し高め合う関係、そして親方との信頼関係こそが強さの秘訣ではないでしょうか。



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10回

大感動のなか閉幕したリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックから、早いもので半年が過ぎようとしています。2017年の秋には「東京五輪開幕まであと1000日」の節目も迎え、カウントダウンだけでも熱気に溢れてくるのではないのでしょうか。

さて、リオデジャネイロパラリンピックでは、日本が初のメダル(銀メダル)を獲得した「ボッチャ」という競技が印象に残っている方も多いと思います。今回はパラリンピック種目「ボッチャ」に少し触れていきたいと思ひます。

ボッチャはイタリア語で「ボール」のことを意味します。脳性麻痺などによって運動能力に障害がある方のためにヨーロッパで考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

簡単にルールを説明すると、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青の2チームがそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして「いかに近づけるか」を競います。白いボールに最も近い色のチームが勝利。というのがボッチャのルールです。皆さんが今まで見てきたスポーツのなかで「カーリング」とルールが非常に近く、イメージしやすいのではないのでしょうか。障害によりボールを投げるができなくても、勾配具(ランプ)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

競技は男女の区別なく障害の程度によりクラスが分かれており、同じクラスの選手どうしが対戦します。クラスはBC1・2・3・4の4クラスがパラリンピック等の国際大会対象クラスとなっています。国内ではこの4クラスに該当しない選手も競技大会に参加できるよう、オープンクラスも設定されているようです。

興味のある方は、1面の「障害者スポーツフェスタ」にお越しください。ゲストのお二人がボッチャ交流大会の試合実況とルール解説を行います。ボッチャの戦術や試合展開を知ると、さらに楽しむことでしょう。



画像提供:チャレスポ! TOKYO 東京都/(公社)東京都障害者スポーツ協会

健康寿命を延ばそう! **無料** 定期測定会&スポーツ吹矢体験会

定期測定会

測定内容 握力、体組成(筋肉量・脂肪量)、全身反応測定、血管年齢、長座体前屈
 日時 平成29年2月26日(日) 9:30~12:00
 ①9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00
 ⑤11:30 から選択
 会場 江東区健康センター 1階ロビー
 対象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方
 ①~⑤各15人



スポーツ吹矢体験会

内容 6メートル先の的をめがけて矢を放つ、ゲーム感覚のスポーツ吹矢の体験会
 日時 平成29年2月26日(日) 14:00~16:00
 会場 江東区健康センター 4階研修室
 対象 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方30人 ※未経験者優先



申込み:測定会、吹矢ともに平成29年2月15日(水) 9:00から電話で先着順に受け付けます。
 問合せ:江東区健康センター ☎3647-5402 江東区東陽2-1-1

体を動かす、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 トビレックプラザ 西館2F

お問合せ資料請求はこちら **フリーコール 0077-78-0550**

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
 (本 社) 〒214-0034 神奈川県川崎市多摩区三田4-5555-4
 TEL 044-328-5733 FAX 044-328-5734

私たちにあって、地域社会はかけがえのないパートナーです。

Coca-Cola East Japan
 コカ・コーラ・イーストジャパン株式会社
<http://www.ccej.co.jp>

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間で **テニス&ゴルフ** を楽しみませんか!

見学歓迎! スクール生募集中!

トップインドアステージ 亀戸
 03-3636-3990 TOP 亀戸 検索

JR 亀戸駅徒歩7分 城東高校隣り

CHANGE YOUR BODY, LIFE.

ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ **GOLD'S GYM**

ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・目撃け
 ☎03-3645-9434
 目黒区東横線 南砂町駅西口より徒歩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。
 2017年3月31日まで有効 ※料金は取扱
 ※当施設のご利用が初めてのの方に限りです
 ※身分証明書、運動しやすい服装、シューズ、タオルをお持ちください