

印刷版において、一部誤りがあり、本PDF版にて修正しております。

夢の島スケートボードパーク (屋外スポーツ施設)

江東区出身の堀米雄斗選手が東京2020オリンピック競技大会で金メダルを獲得したこと等を契機に、夢の島に初・中級者向けスケートボードパークが整備され、昨年11月15日より一般利用が開始されています。



○個人利用
 【利用時間】
 火・木・土・日祝日と団体利用のない日 9:00～20:00
 ※小学生のみの利用: 17:00まで
 ※中学生のみの利用: 18:00まで

【利用料金】

| 利用目的 | 単位 | 一般 | 小中学生 |
|------|----|------|------|
| 個人利用 | 1回 | 450円 | 150円 |

※障害者手帳をお持ちの方は、手帳ご提示で5割半額となります。
 ※小学生以下(未就学児)は無料です。



○団体利用
 【利用時間】
 原則として月・水・金曜日 9:00～13:00
 【利用料金】

| 利用目的 | 利用料金 (午前9:00～13:00) |
|------|---------------------|
| 団体利用 | 37,950円 |

【休場日】
 毎月第二・第四月曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日～1月3日
 ※雨天時は、滑走面のコンディションにより中止します

【利用時間】
 18歳未満のヘルメット着用必須
 パーチカルランプは全年齢着用・保護員も必須
 料金支払い時に渡されるリストバンドの着用
 その他詳細は江東スポーツ施設運営パートナーズへお問い合わせください。

夢の島スケートボードパークを含め、屋外スポーツ施設のお問合せは

江東スポーツ施設運営パートナーズ
 (https://www.di-ksp.jp)

〒136-0081 江東区夢の島1-1-2
 ☎3522-0846
 (代表: 夢の島競技場内)

その他の屋外スポーツ施設

○野球場、運動場 (ソフトボール)

| | |
|---------------------|----------|
| 夢の島総合運動場(野球場、少年野球場) | 夢の島1-1-1 |
| 潮見野球場 | 潮見1-1-1 |
| 亀戸野球場 | 亀戸2-6-50 |
| 新砂運動場 | 新砂3-9-1 |

○運動場 (サッカー)

| | |
|-------|---------|
| 新砂運動場 | 新砂3-9-1 |
|-------|---------|

○庭球場

| | |
|-----------|-----------|
| 深川庭球場 | 富岡1-17-9 |
| 豊住庭球場 | 東陽6-1-13 |
| 潮見庭球場 | 潮見1-1-1 |
| 亀戸庭球場 | 亀戸2-6-50 |
| 東砂庭球場 | 東砂1-2-13 |
| 荒川・砂町庭球場 | 東砂3-28-13 |
| 新砂運動場・庭球場 | 新砂3-9-1 |

○プール (夏のみ)

| | |
|--------|-----------|
| 越中島プール | 越中島1-3-23 |
|--------|-----------|

第76回 (令和4年度) 江東区民体育大会 優勝者・チーム

令和4年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下の通りです。

- 剣道大会**
 小学生低学年の部 鈴木 瑛斗 (福住剣友会)
 小学生高学年の部 溝上 篤史 (福住剣友会)
 中学生の部 下村 泰之 (福住剣友会)
 三段以下の部 竹内 尚大 (東京海洋大学)
 四・五・六段の部 西山 亮 (福住剣友会)
- クラ射撃大会**
 トラップの部 Aクラス 井上 拓海
 Bクラス 吉岡 壽夫
 スキートの部 Aクラス 霞 利夫
- ダンススポーツ大会**
 中級戦 (スタンダード) 前林 享佑・馬場 穂加ペア
 中級戦 (ラテン) 前林 享佑・馬場 穂加ペア
 区長杯 馬場 勝・馬場 和子ペア (アクティヴ)
- バスケットボール大会**
 小学生の部 男子 深川バスケットボールクラブ
 女子 深川バスケットボールクラブ
- ライフル射撃大会**
 正式競技 SFRP-60 森 広介
 ARS-60 森 広介
 オープン競技 HR-40 笠井 真吾
- ゴルフ大会**
 総合 男子 中山 和成
 女子 安嶋 はづき
 ドラゴン賞 (アウトスタート) 男子 松野 淳一
 女子 安嶋 はづき
 ドラゴン賞 (インスタート) 男子 内藤 寿彦
 女子 山中 浩美
 ニアピン賞 (アウトスタート) 中原 健一
 ニアピン賞 (インスタート) 山中 浩美
 ベストグロス賞 男子 中山 和成
 女子 山中 浩美
- 駅伝競走大会**
 一般の部 (5km×5人) 江東シスターズのみ (01:28:00)
 壮年の部 (5km×5人) 東砂SCRC D (01:38:18)
 中学の部 (3km×5人) 深川第三中学校A (00:53:02)
 女子の部 (2km×5人) 深川第三中学校 (00:39:56)

第77回 (令和5年度) 江東区民体育大会について

第77回江東区民体育大会は以下の通り開催予定です。

| 大会名 | クラス | 開催時期 | 募集時期 |
|------------|--|--------------------------|----------------|
| バレーボール大会 | 9人制の部 (男・女) 6人制の部 (男・女) 家庭婦人の部 小学生の部 | 4~6月 | |
| 弓道大会 | | 4月 | |
| サッカー大会 | 一般男子の部 少年の部 | 4, 5月 | |
| ソフトテニス大会 | | 6月 | |
| バスケットボール大会 | 一般の部 (男・女) 小学生の部 募集時期調整中 中学生の部・一般の部 小学生の部 募集時期調整中 | 8, 9月 4~9月 10, 11月 | <春季> 2月21日~ |
| 軟式野球大会 | | 6月 | |
| バドミントン大会 | | 4月 | |
| テニス大会 | | 4月 | |
| 卓球大会 | | 4月 | |
| 剣道大会 | | 4月 | |
| 空手道大会 | | 5月 | |
| ハンドボール大会 | | 5月 | |
| ゲートボール大会 | | 5月 | |
| ソフトボール大会 | | 6, 7月 | |
| 柔道大会 | | 5月 | |
| ビーチボール大会 | | 5月 | |
| 民謡大会 | | 5月 | |
| なぎなた大会 | | 4月 | |
| ラジオ体操大会 | | 7月 | |
| 水泳大会 | | 8月 | |
| 陸上競技大会 | | 9月 | |
| ゴルフ大会 | | 調整中 | <秋季> 調整中 |
| クラ射撃大会 | | 調整中 | |
| ダンススポーツ大会 | | 10月 | |
| ライフル射撃大会 | | 調整中 | |
| 駅伝競走大会 | | R6.1月 | |
| エアロビクス大会 | | 12月 | |

※武術太極拳競技大会は、中止となりました。
 ※募集開始時期は令和5年2月現在の予定です。
 ※感染拡大状況などにより、大会の一部または全てが日程変更または中止となる場合がございます。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行
 http://www.dikd.co.jp
 〒1101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

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

私たちがお手伝いいたします

■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



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

スポーツ施設を使って 健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは?
 「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、2019 (令和元) 年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。
 (厚生労働省 e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」より引用)

現代はコロナ禍だけでなく、家事や仕事の自動化、交通手段の発達等によって身体活動量が低下していると言われています。併せて、身体活動量の多い方は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いことが認められています(厚生労働省「身体活動・運動」より一部抜粋)。

また、1日あたり4,000歩を歩き、うち5分間を中強度の運動(速歩きなど)にあてることで、うつ病を予防・改善できる可能性があることがわかっており、これを8,000歩、20分に増やせば、生活習慣病の予防にもつながるとされています(スポーツ庁「スポーツ庁が考える「スポーツ」とは?」より抜粋)。

まずは今の自分を知ってみましょう!

運動が健康寿命の延伸に良いとは言っても、急に強度の高い運動を始めるのは逆効果です。まずは、今の自分を知ることから始めましょう。屋内スポーツ施設では、各種測定器があり気軽にご利用いただけます。測定結果を継続的に記録すると自身の変化の指標に活用できます。定期的な測定のために屋内スポーツ施設へ通うだけでも日常生活に運動を取り入れられます。(徒歩や自転車を利用すれば、さらに運動につながりますよ。)

○**屋内スポーツ施設、健康センターで測定できる項目について**

| | スガ館 | 深川 | 亀戸 | 有明 | 東砂 | 深川北 | 健セ |
|-------|-----|----|----|----|----|-----|----|
| 身長 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体圧 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体組成 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 握力 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 長座位前屈 | - | ○ | - | ○ | - | - | - |
| 歩行姿勢 | - | - | - | - | - | - | ○ |

○…無料で測定できます。
 ○…トレーニング室やプール等をご利用の際に、測定器が使用できます。(トレーニング室やプール等のご利用は有料)
 「-」…測定器がありません。
 ※常設していない測定器の使用を希望される場合は、窓口にてお申し出ください。

運動のきっかけは人それぞれ!
目的に合わせた屋内スポーツ施設の利用方法!

- **自身のペースで運動する** 2P 個人利用
- **仲間と一緒に楽しく運動する** 3P 団体利用

※団体利用をするには、江東区スポーツネットへの登録が必要です。
 ※利用したい施設によりカード種別が異なります。
 ※登録可能な窓口は以下の通りです。
 登録の詳細は窓口へお問い合わせください。

○**カード種別と利用できる施設(室場)について**

| 種別 | 利用できる室場 |
|-----------|--------------------|
| 体育館 | 体育室、武道場、多目的室、会議室など |
| プール | 屋内プール、会議室 |
| 野球・ソフトボール | 野球場 |
| サッカー | 運動場 |
| テニス | 庭球場 |

○**江東区スポーツネットの登録できる窓口について**

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|-------------|-----------|-----------|
| スポーツ会館 | 北砂1-2-9 | 3649-1701 |
| 深川スポーツセンター | 越中島1-2-18 | 3820-5881 |
| 亀戸スポーツセンター | 亀戸8-22-1 | 5609-9571 |
| 有明スポーツセンター | 有明2-3-5 | 3528-0191 |
| 東砂スポーツセンター | 東砂4-24-1 | 5606-3171 |
| 深川北スポーツセンター | 平野3-2-20 | 3820-8730 |
| 健康センター | 東陽2-1-1 | 3647-5402 |
| 夢の島競技場 | 夢の島1-1-2 | 3522-0846 |

● **決まった時間で定期的に運動する** 3P 教室・イベント

● **好きな種目、新しい種目にチャレンジ**

個人利用 会員登録不要で1日からでも利用できます!

江東区営の屋内スポーツ施設では、プールは2時間、トレーニング室は4時間まで、体育室等で開催する各種目は午前(9:00~12:00)、午後(13:00~17:00)、夜間(18:00~21:30)の区分でご利用いただけます。

それぞれ1回券、回数券、定期券を販売しています。区内在住の65歳以上の方にはシニア料金、障害のある方には減免制度があります。利用に際して登録の必要はありません。気軽にご利用ください。(定期券、シニア料金、減免制度については、施設窓口まで)



●運動習慣をつけやすい利用方法

ショートエクササイズ(トレーニング室)

屋内スポーツ施設のトレーニング室では、トレーニング室利用者を対象にショートエクササイズプログラムを実施しています(別途料金不要)。ストレッチ系エクササイズや体幹トレーニング系エクササイズなど、ニーズに合わせてプログラムを更新しながら開催しています。お気に入りのエクササイズを見つけて運動を続けるきっかけにはいかがでしょうか。

水中ウォーキング(プール)

深川スポーツセンターを除く屋内スポーツ施設には25mプールがあり、水中ウォーキング用のコースを設定しています。水中ウォーキングは、気軽に始められる水中運動です。浮力によって関節等への負担を軽減しながらも、水の抵抗による負荷によって全身の筋肉に刺激を与えることができます。また、水中にいても水圧がかなり、定期的に続けることで心肺機能の向上が期待できます。※時間帯によっては水中ウォーキングコースが設置されていない場合がありますので、各施設にお問合せください。

●深川スポーツセンターのクライミングウォールも個人利用いただけます

深川スポーツセンターには、屋内スポーツ施設で唯一クライミングウォールがあり、個人利用が可能です。ボルダリングは親子でもご利用いただけます(4歳以上)。高さ5.7mのトップロープは、深川スポーツセンター実施のロープクライミング安全講習会を受講された中学生以上の方よりご利用いただけます。

●障害のある方も、まずはご相談ください

北村さんは、難治性でんかんと肺高血圧を併発し、普段から車いすでの移動と常に酸素吸入が必要で、それでもどうにか体を動かしたいというご本人の希望と、その希望を叶えたいご家族から「酸素ボンベを持ってプールに入れませんか」とのご相談があり、お試しいただきました。

江東区健康スポーツ公社では、障害のある方ももっとスポーツを楽しんでいただきたいと考えています。施設の混雑状況等についてはお応えすることができない場合もありますが、まずは一度ご相談ください。どのような利用ができるかを、一緒に考えてみませんか。



～お試し期間を終えて北村さんのお母さまより～

重度の知的障害もあり、言葉でのコミュニケーションが全くとれない息子は、とにかく水が好きで2歳から親子でプールに通っていました。一年前に難病を併発し、鼻に入れた管から酸素を取り入れるようになって「もうプールに入れない…」とあきらめかけていました。しかし、ベッドの上で天井やテレビを見ているだけで、好きなことができなまま「生かされている」のを本人はどう思っているのか?簡単にあきらめてしまつ前に、まずはお願いしてみよう!と区内のプールで浮輪が使える本人も大好きだった有明スポーツセンターに相談しました。すると「まずはお試しからいかがですか」というお話をいただき、すぐにお試ししました。

深いプールでは浮力もあり、本人も体が軽く感じられるようで、本人は両足を軽快に動かしていました。久しぶりにこんなに生き生きと体を動かす姿を見るのができて母は感無量でした。プールから上る時「出たくない～」と抵抗する息子に「また来ようね!」と言ってしまったのですが、職員の方から「大丈夫そうですね、また来て下さい」と言いついていただき本当に嬉しかったです。お礼の言えない本人に代わって、この場をお借りして心より感謝していることをお伝えさせていただきます。

◎個人利用料金(令和5年度に料金変更となる予定です)

| 券種 \ 対象 | 一般 | 小人 | シニア |
|-----------------|-----|-----|-----|
| 午前(9:00~12:00) | 400 | 100 | 100 |
| 午後(13:00~17:00) | 400 | 100 | 100 |
| 夜間(18:00~21:30) | 400 | 100 | 100 |
| 全日(9:00~21:30) | 700 | 200 | 200 |
| トレーニング専用券(4時間) | 400 | — | 100 |
| プール(2時間) | 400 | 150 | 150 |

※お得意な回数券や定期会員証もごさい。
※シニアとは江東区内在住の65歳以上の方です(身分証明書を確認します)。
※最終入場は21:30です。

◎ご利用いただける主な個人利用種目と開催施設

| 種目 \ 施設 | スポ館 | 深川 | 亀戸(※) | 有明 | 東砂 | 深川北 |
|----------|-----|----|-------|----|----|-----|
| プール | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| トレーニング室 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 卓球 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| バドミントン | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| バスケットボール | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| バレーボール | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ソフトテニス | × | ○ | ○ | ○ | × | × |
| フットサル | × | × | ○ | × | × | × |
| 各種武道 | ○ | ○ | × | × | × | × |

※亀戸スポーツセンターは改修工事のため、令和5年3月31日まで一部の個人利用を中止しています。
※感染症対策等により、一部の種目にて個人利用を中止する場合があります。
また、プール・トレーニング室以外は事前予約制です。(令和5年2月20日現在)

バリアフリー情報

車いすの方でも使いやすい多目的更衣室や多目的トイレを設置しています。また、車いす対応のトレーニングマシンの導入を推進しています。

江東区健康スポーツ公社ホームページにてバリアフリー情報を公開しています。



利用料金の減免について

身体障害者手帳、愛の手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方には、個人利用料金の減免があります。

株式会社 プロアバンセ

〒14-0002 東京都目黒区東目黒2-20-6 五福ビル1F・2F
TEL 03-5639-1346 FAX 03-5639-1346
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.03-3239-1239 FAX.03-5639-1346
E-mail: japanservice@nifty.com

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

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

～気軽にのお問合せください～

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

団体利用 屋内スポーツ施設の室場は、貸し切りでの利用ができます!

屋内スポーツ施設の室場は、区分ごとに団体での貸し切り利用(以下、団体利用)ができます。個人利用で開催している種目での利用だけでなく、会社や地域の運動会などレクリエーション等にもご利用いただけます。各種目に必要なゴールやネット等は施設のものをご利用いただけます。スポーツ以外でのご利用をご希望の場合は、施設を予約される前にご利用希望の施設へ直接お問合せください。

●団体でご利用いただける施設の区分と予約の方法について

区分
団体利用は、区の事業、江東区健康スポーツ公社の自主事業、区民大会や江東区体育協会加盟団体主催の大会、個人利用の区分等を除く、団体利用の区分にて設定しています。

予約の方法

江東区スポーツネット(1面参照)に登録後、インターネットから予約ができます。

なお、予約の優先順位は以下の通りです。(予約スケジュールはホームページにてご確認ください)

1. 江東区スポーツネットに登録されている区内団体の抽選申込で当選された団体(当選されていても利用取消をした場合や期限までに申請のない場合は無効)
2. 江東区スポーツネットに登録されている区内団体による随時予約
3. 全ての団体による随時予約(江東区スポーツネットに登録されていない場合、初めてご利用の場合に限り屋内スポーツ施設、健康センター、屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内)の窓口にて現金での予約も受け付けます)。



◎貸出可能な区分と利用可能な時間

| 午前(9:00~12:00) | 午後(13:00~17:00) | 夜間(18:00~21:30) |
|-------------------|-----------------|--------------------|
| 午前・午後(9:00~17:00) | | 午後・夜間(13:00~21:30) |
| 全日(9:00~21:30) | | |

※利用時には、準備と片付けを含みます。

◎団体利用ができる室場について(一部室場は半面利用可)

| スポ館 | プール | 大体育室 | 小体育室 | 柔道場 | 剣道場 | 弓道場 | 会議室 |
|-----|-------------|--------|------|-------------|-------|-------|-----|
| 深川 | 大体育室 | 多目的ホール | 多目的室 | 第一武道場 | 第二武道場 | 第三武道場 | 研修室 |
| 亀戸 | プール | 大体育室 | 小体育室 | 会議室 | | | |
| 有明 | プール(大アールのみ) | 大体育室 | 多目的室 | レクリエーションホール | 会議室 | | |
| 東砂 | プール | 大体育室 | 会議室 | | | | |
| 深川北 | プール | 体育室 | 多目的室 | 研修室 | | | |

※更衣室やロビーなど、共用部分の貸切はできません。
※プール全コース貸切はできません。
※利用料金等はホームページで確認いただくか、直接お問い合わせください。
※ラケットやボール、用具等の貸出しはありません。

教室・イベント 子どもから大人まで、広くご参加いただける事業を開催!

江東区健康スポーツ公社では、年間3期(4~7月、9~12月、1~3月)で開催する教室事業のほか、不定期で開催するイベント事業がございます。イベント情報や申込については、江東区健康スポーツ公社ホームページをはじめ、フィットこうとうMINI(毎月20日発行)、江東区健康スポーツ公社の各種公式SNS(LINE公式アカウント、Twitter)、こうとう区報などでお知らせいたします。

●教室やイベント開催の様子



●江東区健康スポーツ公社公式SNSのご紹介

Twitter
混雑状況やイベント開催状況などリアルタイムの情報を発信します!

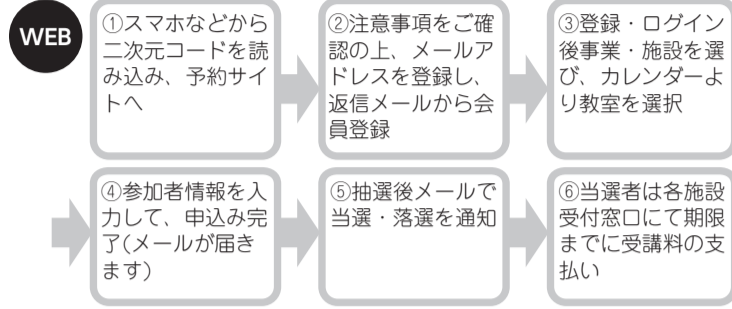
LINE公式アカウント
お友だち登録をしていただくイベントの開催、募集開始等をプッシュ配信します!

第1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。

Table with 4 columns: 申込締切, 抽選, 支払締切, 追加申込み受付開始. Dates: 3月3日(金) 3月8日(水) 3月19日(日) 3月12日(日)



- はがき・申込用紙の記入がなくなります。
●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。
●個人利用・教室・イベント予約サイト URL

※感染症等による事情により、内容変更や開催中止となる場合があります。

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。

Form for return envelope with fields for recipient name and address.

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。
●申し込みは、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。
●一般とは中学生を除く15歳以上の方です。

開催する教室は、5~7面の一覧表にてご確認ください

江東区体育協会加盟団体等会員募集

江東区体育協会加盟団体等では、各競技の普及に努めると共に区民の健康づくり、体力づくり、仲間づくり等の活動を行っています。

Table listing membership information for various sports clubs like 江東区水泳連盟, 江東区クレー射撃連盟, etc.

Table listing membership information for aerobics and golf clubs like 江東区エアロビック連盟, 江東区ゴルフ連盟.

ISHIN 株式会社 和心. Logo and contact information for building maintenance.

日本美装株式会社. Logo and contact information for comprehensive building management.

有限会社 アクアティック. Logo and contact information for pool and aquatic services.

株式会社 荘司電気. Logo and contact information for electrical work and design.

光管財株式会社. Logo and contact information for building management and equipment maintenance.

深川北スポーツセンター. Address and contact info: 135-0023 江東区平野3-2-20

交通機関. Map and bus routes to the center.

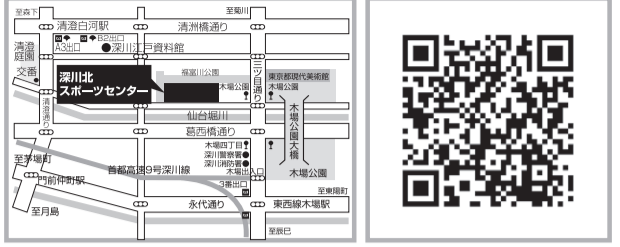


Table for 60歳以上対象教室 (Senior Classes) with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

Table for 一般向け教室 (General Classes) with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

Table for 女性対象教室 (Women's Classes) with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

Table for 子育て・親子向け教室 (Parent/Child Classes) with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料.

亀戸スポーツセンター. Address and contact info: 〒136-0071 亀戸8-22-1

交通機関. Map and bus routes to the center.



Table for 60歳以上対象教室 (Senior Classes) for the center with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 内容, 定員, 受講料.

Table for 一般向け教室 (General Classes) for the center with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料.

Table for 子育て・親子向け教室 (Parent/Child Classes) for the center with columns for No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料.

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, 定員, 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'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'ストレッチエクササイズ' and 'ヨガ'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'マンデーフラ' and 'レディースヨガ'.

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Includes classes like '踊ってみよう! K-pop' and 'キッズ空手'.

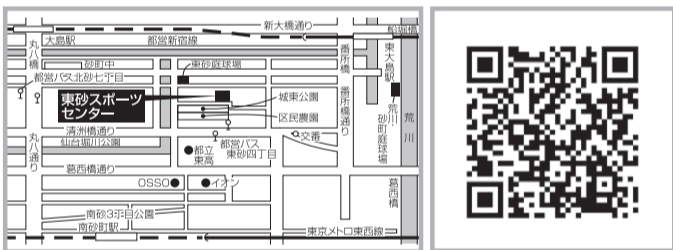
ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※4の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

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2 両28 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5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, 定員, 受講料. Includes classes like '転ばぬ先のトレーニング' and 'シニア体操'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'モーニングバドミントン' and '脳トレ'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like '東砂SCスイミング' and '水中ウォーキング'.

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Includes classes like '子どもリズムダンス' and 'ミニバスケ'.

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。

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, 定員, 受講料. Includes classes like 'シニア体カアップ体操' and 'シニア健康体操'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'ナイトクライミング' and 'シェイプアップ体操'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'ハワイアンフラ' and 'レディースドミントン'.

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Includes classes like 'ミニバスケ' and 'キッズバク転'.

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1～※3、※7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。
※4「エンジョイバドミントン」は、初心者から江東区バドミントン協会が行っている大会で4部に登録されている方相当を対象とします。
※5「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は、初心者から江東区バドミントン協会が行っている大会で4部、3部に登録されている方相当を対象とします。
※6「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・2部に登録されている方相当を対象とします。
※8一般と小中学生合わせて20人です。

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



※5月5日(金・祝)から5月26日(金)は熱源停止により、プールは休場します。また、空調・温水が使用できません。(水泳教室は熱源停止によるお休みの期間があります)

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, 定員, 受講料. Includes class '転ばぬ先のトレーニング'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'BODYART Training' and 'バドミントン'.

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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。

Table with 7 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Includes classes like 'キッズチャレンジ体操' and '親子リトミック'.

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), 定員, 受講料. Includes classes like 'ハワイアンフラ' and 'ナイトフラ'.

※1「BODYART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～」[ヨガ]「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「親子リトミックひよこ」「親子リトミックくま」「キッズチャレンジ体操」「親子水泳」は対象にご注意ください(対象について詳しくはホームページをご覧ください)
※3「親子水泳」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。