

# もっと使える こんなに使える スポーツセンター利用情報

## いろいろ使えて600円! 共通利用券活用法

せっかくスポーツセンターに行くのなら  
トレーニングとプールを両方やりたい!  
卓球やバドミントンもしてみたい!  
そんな方には共通利用券がオススメ。  
思いっきり身体を動かしたい日におすすめです♪

・・・共通利用券料金・・・		
大人	600円	※シニア料金は区内在住で65歳以上の方が対象です。ご利用の際に住所・氏名が証明できるもの(免許証等)をお持ちください。 
シニア(※) こども	200円	

～共通利用券 利用上のルール～

- ◆利用時間は利用開始から4時間まで(うち、プールは2時間まで)です。更衣等の時間も含まれます。
- ◆体育室(卓球等)の一般公開は午前・午後・夜間のいずれか1区分です。区分をまたいでの利用はできません。  
午前:9時～12時 午後:13時～17時 夜間:18時～21時30分
- ◆4時間のうち、プール利用は2時間までとなります。また、入場は1回限りとなります。
- ◆中学生以下の方は、トレーニング室は利用できません。

【使用例】たとえば、こんな使い方ができます	利用時間
A 10時～12時【卓球】 → 12時～14時【プール】	4時間
B 11時～13時【プール】 → 13時～15時【トレーニング】	4時間
C 9時～12時【トレーニング】 → 12時～13時【プール】	4時間
D 11時～12時30分【プール】 → 12時30分～14時【トレーニング】	3時間
E 9時～11時【バドミントン】 → 11～12時【トレーニング】 → 12時～13時【プール】	4時間



【ご注意!】下記のような場合は別料金が発生します	利用時間	
a 9時～12時【卓球】 → 12時～14時【プール】	5時間	もう1時間早くプールに入ればOK。この場合は卓球の利用券とプール券をご購入ください。
b 10時～13時【プール】 → 13時～14時【トレーニング】	4時間	プール利用時間が2時間を超えたため、プール超過料金がかかります。
c 10時～11時【プール】 → 11時～12時【トレーニング】 → 12時～12時30分【プール】	2時間 30分	プール利用は4時間のうち、1回限り2時間までです。(2時間を複数回に分けて利用することはできません。)

### スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中!～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。  
●掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。  
●区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。  
【問合せ】健康センター  
☎3647-5402

### 笑ウォーク ～いっしょに歩きませんか!～

「えがうおーく」と読みます。グループの名前のように楽しく8～10キロ歩いています。終わった後はお茶(アルコールの時も)を飲みに行ったり、時にはウォーキングの時間より長いことがあります。花火大会、ハイキング、それからボーリング大会、初日の出ウォーキングと楽しいことにチャレンジするグループです。

活動日 毎月第1・3土曜日 13時～  
場 所 都心近郊(会員の希望)  
対 象 特になし、誰でも大歓迎  
会 費 2,000円  
代 表 者 山中 達夫 090-6487-8924



## 応援します! あなたの健康づくり フィットこうとう MINI

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016  
江東区東陽2丁目1番1号 TEL 3647-5402  
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

# 秋はやっぱりウォーキング



暑さきびしい夏も終わり、さわやかな秋を迎えました。  
涼しくなり、ウォーキングを再開した方も多いことでしょう。  
今回はウォーキングの基本を再確認。歩く上でのポイントをご紹介します。楽しくさわやかな汗を流しましょう♪

### ポイントその1 20分以上歩きましょう

脂肪が燃え始めるのは身体を動かして始めて20分が経過してから、といわれています。少なくとも20分以上は継続しましょう。

### ポイントその2 ギリギリ会話のできるスピードで

のんびりおしゃべりしながら歩くのは「お散歩」。ウォーキングは会話するのがギリギリだな、と感じる程度のスピードで歩くことが重要。  
反対に、速すぎて息切れするのも身体に負担がかかりすぎて効果的ではありませんのでご注意ください。

### ポイントその3 正しい姿勢を心がけましょう

背筋を伸ばし、頭から足首までが一直線になるように意識しましょう。肩は少し引いてリラックス、腕は軽く曲げてリズム良く振って歩きます。歩行時はかかとから着地し、つま先で蹴り出すように。歩幅はやや広めにとりましょう。あごは引き、視線はやや遠く、15mくらい先を見るようにしましょう。  
ゆっくり歩きながらチェックしたり、ご家族やお友達とフォームを確認し合いながら歩いてみてください。



### ポイントその4 水分補給してますか?

長く歩く時には水分補給も大切です。ウォーキングの30分～60分前にコップ1～2杯(300～500ml)、ウォーキング中は15～30分毎にコップ1杯(200ml)程度の水分を取りましょう。

### ポイントその5 歩く前後にストレッチでケガを予防

健康のためのウォーキングで、ケガをしたら元も子もありません。特に開始前は急に身体を動かさず、ウォーミングアップで軽く歩いて身体を温めてからストレッチしましょう。

### ポイントその6 お気に入りグッズでモチベーションアップ

どうしても歩くことが嫌になる時期はありますよね。そんな時には「がんばっている自分にごほうび」作戦がオススメです。  
ウェアやシューズなどを新しいものにしてモチベーションUP!!「今日もがんばろう!」とパワーがきっと溢れてくるはずですよ。

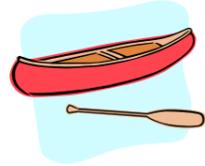


『亀戸リバーサイド倶楽部』  
亀戸スポーツセンター TEL: 5609-9571

亀戸リバーサイド倶楽部は、親子でカヌーの乗り方やマナーを学びながら、川岸の清掃等の旧中川の景観を守る活動を行います。  
ぜひこの機会に参加してみませんか！

【日 程】	日にち	時 間	内 容
	12/ 7(土) 12/ 8(日)	19:00 ~20:30	講 義 プールでの実習
	12/21(土) 1/18(土) 2/22(土) 3/ 1(土)	10:00 ~12:00	旧中川での実習

【対 象】 区内在住の小学4年生以上の子どもと保護者 10組  
【参加費】 1組 5,000円  
【申込み】 往復はがきに、参加者氏名・年齢(児童は学年)・住所・電話番号を記入のうえ、亀戸スポーツセンターへ  
〆切:11/15(金)必着  
(申込多数の場合、抽選)  
【問合せ】 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)  
TEL5609-9571



『TOKYO五輪開催記念マラニック』  
スポーツ会館 TEL: 3649-1701

マラニックとは「マラソン」+「ピクニック」。ゆっくりのんびり、長い距離を走ります。今回は、2020年のTOKYOオリンピック開催時に選手村や競技会場予定地周辺を巡る全18kmのコースを用意しました。また、講師によるランニングワンポイント講座も予定しています。オリンピックを前に、競技会場周辺を走ってみませんか？

【日 時】 12/7(土) 14:00~17:00 (雨天決行)  
【会 場】 スポーツ会館 (集合・解散)  
【内 容】 歩きに近いゆっくりしたペースで、景色を楽しみながら、集団で走ります。  
【コース】 スポーツ会館→晴海、有明、辰巳など競技会場予定地→スポーツ会館(全長約18km)  
【講 師】 鈴木美沙都(元アルビレックスランニングクラブ所属、平成23年度江東シーサイドマラソン女子の部優勝)  
【対 象】 区内在住・在勤の18歳以上の方 30人(先着順)  
※10kmを走ったことのある方に限ります。  
【参加費】 500円(保険代を含む)  
【申込み】 11/20(水) 9:00~  
スポーツ会館窓口または電話で  
※事前に健康調査書及び同意書の提出が必要  
【問合せ】 スポーツ会館(北砂1-2-9) TEL3649-1701



『プールサービスプログラム』  
東砂スポーツセンター TEL: 5606-3171

プールサービスプログラムは、プール一般公開を利用される方を対象としたレッスンプログラムです。プール利用料金のみで参加できる、お得なプログラムです♪。ぜひご利用ください。

【内 容】 ★泳法クリニック(対象:小学生以上)  
習得したい泳法に合わせたワンポイントレッスン  
開催日時:日曜日 18:30~19:00、  
水曜日 12:00~12:30及び14:30~15:00  
★水中ウォーキング(対象:一般)  
姿勢・呼吸法・動作だけでなく、様々な歩く方法をご紹介  
開催日時:月曜日 14:30~15:00  
★泳力UPドリル(対象:小学生以上)  
「きれいに」「速く」「長く」といった目的別に練習方法をご紹介  
開催日時:火曜日 18:30~19:30  
【定 員】 各10人  
【料 金】 プール1回券(2時間まで) 大人400円、こども・シニア150円(※)  
※こどもは中学生以下、シニアは区内在住の65歳以上で保険証等の身分証明書が必要  
各プログラム開始前までにプールへ入場し、プールサイドにて申込み用紙にご記入ください。  
【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、ロッカー代20円(10円返却式)  
【その他】 プール混雑時は中止する場合があります。  
小中学生が参加する場合は、保護者と一緒に入場してください。  
【問合せ】 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) TEL5606-3171



シューズロッカーのご案内

「仕事帰りにトレーニングがしたいけど、靴を持参するのが面倒だな…」とお考えの方へ。各スポーツセンターでは個人用シューズロッカーの貸出を行っています。頻繁に使う荷物は預けてしまえば、持ち運びするわずらわしさが解消されます！定期的に施設を利用される方やお仕事帰りの方におすすめです。ぜひご利用ください。



【利用期間】 6か月(2~7月、8~1月) ごとの更新制  
【ロッカーサイズ】 高さ19cm × 幅27cm × 奥行36cm  
【利用料金】 3,000円(6か月間)  
上記利用期間の途中からご利用の場合は利用月~7月または1月までの月数×500円の利用料金をお支払いください。  
例:11月から利用する場合…  
11月~1月(3か月)×500円=1,500円  
【申込方法】 ロッカーの空きがないセンターもございます。募集状況は各スポーツセンターへお問合せ下さい。  
【その他】 ロッカー内は清潔を保ってお使いください。  
下記に該当するものは保管しないでください。  
・貴重品、生物、他の方の迷惑となるもの  
・爆発物や引火しやすいもの  
・ロッカーを傷つけたり形状を変える恐れのあるもの  
【問 合 せ】 スポーツ会館 TEL 3649-1701  
深川スポーツセンター TEL 3820-5881  
亀戸スポーツセンター TEL 5609-9571  
有明スポーツセンター TEL 3528-0191  
東砂スポーツセンター TEL 5606-3171  
深川北スポーツセンター TEL 3820-8730

ツイッターでタイムリーな情報をゲット！

各スポーツ施設では、ツイッターを利用した最新イベント情報や教室募集のご案内、一般公開情報などを発信しています。ぜひフォローしてください！

【ツイッター(Twitter)とは】 <https://twitter.com/>  
インターネット上のWebサービスの一種で、利用者が「つぶやき(ツイート)」と呼ばれる140字以内のメッセージを投稿・閲覧できるコミュニケーションサービスです。



【利用方法】  
下記のURLから各施設が発信する内容を読むことができます。  
また、ツイッターにアカウント登録し、フォローしていただくことで、リアルタイムに情報をご覧いただけます。ツイッターそのものの利用方法について、不明な点はTwitterヘルプセンター(URL <https://support.twitter.com/>) をご参照ください。

施設名	URL	アカウント
スポーツ会館	<a href="https://twitter.com/koto_supokan">https://twitter.com/koto_supokan</a>	@koto_supokan
深川スポーツセンター	<a href="https://twitter.com/fukagawa_sc">https://twitter.com/fukagawa_sc</a>	@fukagawa_sc
亀戸スポーツセンター	<a href="https://twitter.com/kameido_sc">https://twitter.com/kameido_sc</a>	@kameido_sc
有明スポーツセンター	<a href="https://twitter.com/ariake_sc">https://twitter.com/ariake_sc</a>	@ariake_sc
東砂スポーツセンター	<a href="https://twitter.com/higashisuna_sc">https://twitter.com/higashisuna_sc</a>	@higashisuna_sc
深川北スポーツセンター	<a href="https://twitter.com/fukakita_sc">https://twitter.com/fukakita_sc</a>	@fukakita_sc
健康センター	<a href="https://twitter.com/koto_kc">https://twitter.com/koto_kc</a>	@koto_kc

一般公開中止のお知らせ

下記日時の一般公開を中止します

施設名	日時	室場名	中止種目など
スポーツ会館	10/26(土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
	11/9 (土) 午前・夜間		
	11/9 (土) 夜間	大体育室 小体育室	バレーボール・バドミントン 卓球
	11/10(日) 9:30~14:00	プール	大プール全コース 及び小プール
	11/17(日) 9:30~11:45	プール	大プール全コース 及び小プール
深川 スポーツセンター	11/4 (月・祝) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	11/10(日) 午前・午後		
亀戸 スポーツセンター	11/14(木) 午後	大体育室	卓球
有明 スポーツセンター	11/11(月) ~ H26.1/27(月)	プール	全コース (プール工事のため)
深川北 スポーツセンター	11/3 (日・祝) 全日	体育室	卓球 バドミントン

休館日のお知らせ 10/28(月)・11/11(月)  
※毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。