

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.84 平成26年(2014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

4月スタート 276教室 教室大募集

申込方法は2ページへ

さあ春です!
はじめよう!!

新しいスタートを切る「春」
身体づくりも新たなスタートを
切っていきましょう!
まず、気軽に一歩を
踏み出しませんか?



スタートの春!

あなたの目的に合ったスタートを!

「運動しなきゃ」と思う瞬間は誰にでもあはず。でも、思うきっかけは人それぞれ。体力向上、メタボ解消、ストレス発散にダイエット。そして競技技術の向上も。それと同様でスポーツセンターで開催している教室も多種多様です。きっとあなたに合う教室が見つかりますよ。

水泳・体操・ダンスやヨガに太極拳

経験豊富な講師陣でお待ちしています。

「ついていけるか心配」そんな思いをする方も多かもしれませんが、ご安心ください。各教室の講師陣は経験豊かな方ばかり。わからないことなども気軽に質問できます。気軽な会話が友達づくりのきっかけに繋がるかもしれません。運動も!友達も!と、あなたの一歩は大きく広がる可能性にあふれています。

じっくり探してぴったりの教室をみつけよう。

小学生スポーツ塾 受講生募集!

学校がお休みの土曜日は、
スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

各スポーツセンターでは、小学生の週末のスポーツ活動の場としてスポーツ塾を開催します。

実施日程等は右表のとおりです。(内容は開催施設によって異なります。)

お申込みは往復はがきに、2面に掲載されている必要事項をご記入の上、**3/3(月)必着で郵送してください**。お申込み多数の場合は区内在住・在学優先での抽選となります。

教室名	日程・回数	受講料	時間	対象	定員	申込み先
スポーツ会館 スポ館スポーツ塾	4/26~3/14 (全18回)	5,400円	9:30~11:30	1~6年生	130人	〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館 ☎3649-1701
深川スポーツセンター 深川スポーツ塾	4/19~3/28 (全17回)	5,100円	9:20~11:40		180人	〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンター ☎3820-5881
亀戸スポーツセンター 亀戸わくわくスポーツ塾	4/26~3/7 (全15回)	4,500円	9:30~11:30		100人	〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571
有明スポーツセンター※ 有明スポーツ塾	4/19~3/7 (全10回)	3,000円	13:30~15:00		60人	〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンター ☎3528-0191
東砂スポーツセンター 砂町スポーツ塾	4/26~3/7 (全15回)	4,500円	9:25~11:30		100人	〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in 体育室	4/26~3/28 (全9回)	2,700円	9:30~11:30		80人	〒135-0023 平野3-2-20 深川北スポーツセンター ☎3820-8730
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in プール	4/19~3/21 (全9回)		9:35~11:15	1~4年生	50人	

*今まで行っていましたスポーツ塾(サッカー・ミニバス)は「サッカー教室」「ミニバスケットボール教室」として4・5面で募集いたします。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571

亀戸 スポーツ 検索



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
亀戸七丁目 徒歩6分



あなたの満足きつと見つかる！
安全に、効率的に運動するなら、水中運動が最適
広い体育館で、いっしょに遊ぼう！

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701

江東区スポーツ会館 検索



交通機関

- 都営地下鉄新宿線
西大島駅 徒歩12分
住吉駅 徒歩12分
- 東京メトロ半蔵門線
住吉駅 徒歩12分
- 都営バス
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分
大島一丁目 徒歩8分

※障害者水泳教室の申込は区報(4/1号)でお知らせいたします。
※スポーツ会館では、同じ教室に限り、ご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。1枚のはがきにご記入ください。

申込方法

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

- 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込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。
※窓口でも受付可能です。返信用のはがきをご用意の上ご来館ください。

全館共通注意事項

- ・区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- ・同一教室への申込みは1人1枚までです。
- ・医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
- ・一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- ・実施日は祝日を除きます。
- ・教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様等を場内で見学させることはできません。
- ・受講料は払戻してきません。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いたします。
- ・プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

往復はがき記入例 締切 3/3(月) 必着

50 (返書)	□□□-□□□□	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月からの新学年(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合は記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は、勤務先及び所在地・電話番号、区内在学の方は学校名
申込み方の住所	申込み方の氏名	

お申込みあて先	所在地
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
健康センター	〒135-0016 東陽2-1-1

はがき申込み 締切日(必着)	抽選日	支払締切日	追加申込み 受付開始日
3/3(月)	3/5(水)	3/21(金・祝)	3/7(金)

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。お支払いの締め切りは**3/21(金・祝)**です。

落選の場合…
落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は…
募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて**3/7(金)**午前9:00から行います。お申込みは先着順です！

シニア(60歳以上)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	4/11~7/25(15回)	40人	7,500円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/8~7/29(15回)	60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
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	4/8~7/29(15回)	50人	8,250円
亀4	ハワイアン・フラ(朝)	11:15~12:15				8,250円
亀5	ハワイアン・フラ(夜)	19:30~20:30	木	4/10~7/24(15回)	各40人	8,250円
亀6	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/9~7/16(15回)		8,250円
亀7	リラックスヨガ	13:30~15:00	木	4/10~7/24(15回)		8,250円
亀8	バドミントン	19:30~21:00			各60人	5,500円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/8~7/8(11回)		7,150円
亀10	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	7,150円
亀11	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	4/10~7/10(13回)	60人	8,450円
亀12	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/11~7/11(13回)	40人	8,450円
亀13	脂肪燃焼アクア NEW	11:15~12:15	水	4/9~7/9(14回)		9,100円
亀14	アクアリラックス	11:15~12:30	木	4/10~7/10(13回)	各50人	8,450円
亀15	アクアウォーキング	9:30~10:30	金	4/11~7/11(13回)	30人	8,450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	4/9~7/9(14回)	60人	9,100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17	親子でチャレンジ体操(1歳児) リニューアル	10:00~10:50			H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,200円 双子8,200円
亀18	親子でチャレンジ体操(2歳児) リニューアル	11:10~12:00	水	4/9~6/25(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀19	親子でスマイル体操(1歳児) リニューアル	10:00~10:50	木	4/10~7/3(12回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀20	親子でスマイル体操(2歳児) リニューアル	11:10~12:00			H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀21	コアラ体操	13:30~14:30	土	4/19~7/5(9回)	H23.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	30組	5,400円 双子6,400円
亀22	4歳児体操	14:30~15:20			H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	40人	6,000円
亀23	5歳児体操	15:30~16:20	火	4/8~7/8(12回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子と保護者	各50人	6,000円
亀24	6歳児体操	16:30~17:20			H20.4.2~H21.4.1生まれの子と保護者		6,000円
亀25	ママヨガ	10:00~11:00			お母さんとH25.4.2以降に生まれた子	30組	8,400円
亀26	こども体操1・2年生コース	15:30~16:30			小学1・2年生	50人	6,000円
亀27	こども体操3~6年生コース	16:40~17:40	水	4/9~6/25(12回)	小学3~6年生		6,000円
亀28	キッズチア Aコース 通年教室	15:00~16:00			5-6歳児(H20.4.2~H22.4.1生まれ)	各40人	9,500円
亀29	キッズチア Bコース 通年教室	16:00~17:00			小学1~6年生		9,500円
亀30	こどもバレエ Aコース	15:30~16:30	木	4/10~7/3(12回)	5-6歳児(H20.4.2~H22.4.1生まれ)	各30人	6,000円
亀31	こどもバレエ Bコース	16:30~17:30			小学1~3年生		6,000円
亀32	ミニバスケットボール 1・2年生コース	15:30~16:30	金	4/11~7/11(13回)	小学1・2年生	各50人	6,500円
亀33	ミニバスケットボール 3~6年生コース	16:40~17:40			小学3~6年生		6,500円
亀34	キッズ空手	16:30~17:30	火	4/8~7/8(12回)	小学1~6年生	各30人	6,000円
亀35	こどもマスターズスイミング 通年教室	16:30~18:00	月・水	4/9~7/9(20回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること		11,000円
亀36	5-6歳児スイミング(水曜コース)	15:00~16:00	水	4/9~7/9(14回)	5-6歳児(H20.4.2~H22.4.1生まれ)	各40人	7,700円
亀37	5-6歳児スイミング(金曜コース)	15:00~16:00	金	4/11~7/11(13回)	5-6歳児(H20.4.2~H22.4.1生まれ)		7,150円
亀38	こどもスイミング木曜 1・2年生コース	16:10~17:10	木	4/10~7/10(13回)	小学1・2年生		7,150円
亀39	こどもスイミング水曜 1~6年生コース	17:20~18:20			小学1~6年生	各60人	7,150円
亀40	こどもスイミング金曜 1・2年生コース	16:10~17:10	金	4/11~7/11(13回)	小学1・2年生		7,150円
亀41	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		7,150円

教室ご参加にあたって

- ・卓球・ソフトテニス教室は5月頃区報でお知らせします。
- ・子どもバレエはレオタード等のウェアをご用意の上ご参加いただけます。
- ・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。
- ・キッズ空手は道着不要です。
- ・各種水泳教室は、レベル分けを行い班ごとに練習を行います。
- ・その他お申込みに関する注意事項は2面をご確認ください。

補聴器を試してみませんか?

「まずは、ちょっと試してみよう」
そんな気持ちだけを持ってご来店ください。

- ☆補聴器のご相談やお試しはすべて無料です
- ☆ご試聴いただいた方にボックスティッシュ1箱差し上げます

城東補聴器センター 城東補聴器 検索



スタッフ募集中!!

スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室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

温室工事 造園工事 貸鉢リース

グ린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

企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!

宛名賞状書き 屋内外清掃 家事援助 刃物研ぎ

誰か、この仕事やってくれないかな!

こんな仕事って誰に頼んだらいいのかしら?

江東区 シルバー人材センター

植木剪定 パソコン入力 着付け 洋服 リフォーム

まずは、お電話を!

☎3649-3533 事務局 江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2F) 江東区シルバー 検索

株式会社 ダイケングループ

●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

深川北 スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

深北 スポーツ 検索



交通機関

- 東京メトロ東西線
木場駅 徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線
●東京メトロ半蔵門線
清澄白河駅 徒歩12分
- 都営バス
木場公園 徒歩3分
木場四丁目 徒歩5分

シニア(60歳以上)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	4/9~6/25(12回)	6,000円
北2	転ばぬ先のトレーニング*	B	15:00~16:30	水	4/9~6/25(12回)	6,000円
北3	シルバー体操		13:45~15:00	火	4/8~7/15(13回)	50人 4,550円

一般対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北4	エアロビクス		10:30~12:00	火	4/8~7/15(13回)	25人 7,150円
北5	ソフトラエアロ		11:00~12:30	金	4/11~7/18(15回)	8,250円
北6	太極拳		9:20~10:50	水	4/9~7/16(15回)	8,250円
北7	バドミントン(中級者)		19:30~21:00	水	4/9~6/11(10回)	5,500円
北8	ハワイアン・フラ		11:00~12:20	火	#1 4/9~10/8(23回)	12,650円
北9	フライデー・フラ		19:20~20:40	金	#2 4/11~10/10(23回)	12,650円
北10	楽らくヨガ		15:20~16:40	火	4/8~7/15(13回)	50人 7,150円
北11	パワーヨガ		19:20~20:50	火	4/8~7/15(13回)	7,150円
北12	ヨガ	水	9:10~10:40	水	4/9~7/16(15回)	8,250円
北13	ヨガ	木	10:30~12:00	木	4/10~7/17(15回)	8,250円
北14	リラックス・ヨガ		19:20~20:50	木	4/10~7/17(15回)	8,250円
北15	ピラティス・ヨガ		9:20~10:40	金	4/11~7/18(15回)	50人 8,250円
北16	ぼくしのヨガ		13:30~15:00	金	4/11~7/18(15回)	8,250円
北17	目覚めのヨガ		9:20~10:40	土	4/12~7/19(14回)	7,700円
北18	一般水泳(週2回コース)		18:45~20:15	月・金	4/11~7/18(21回)	各50人 13,650円
北19	アクアビクスinナイト		19:00~20:15	火	4/8~7/15(12回)	7,800円
北20	ピクナース水泳		11:45~13:15	水	4/9~7/16(15回)	30人 9,750円
北21	フライデーアクアビクス		10:00~11:15	金	4/11~7/18(15回)	50人 9,750円

#1 ハワイアン・フラは7/23、30、8/6、13を除く。 #2 フライデー・フラは7/25、8/1、8、15を除く。

女性限定教室

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	4/8~7/15(12回)	各50人 7,800円
北23	女性水泳			木	4/10~7/17(15回)	9,750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24	ベビータッチ	9:20~10:10	火	4/8~7/15(13回)	H25.4.2~H25.10.1生まれの子と保護者	25組	9,100円
北25	カンガルー体操				H24.10.2~H25.4.1生まれの子と保護者		9,000円
北26	コアラ体操 A	10:20~11:10	金	4/11~7/18(15回)	H24.4.2~H24.10.1生まれの子と保護者	各20組	9,000円 (※10,500円)
北27	コアラ体操 B	11:20~12:10	金	4/11~7/18(15回)	H24.4.2~H24.10.1生まれの子と保護者	各20組	9,000円 (※10,500円)
北28	親子体操				H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	35組	9,000円 (※12,000円)
北29	こども体操	14:30~15:30	木	4/10~7/17(15回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	40人	7,500円
北30	キッズダンス	16:00~17:15	木	4/10~7/17(15回)	小学1~6年生	25人	7,500円
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30	木	4/10~7/17(15回)	小学3~6年生	50人	7,500円
北32	卓球	17:30~19:00		4/10~6/12(10回)	小学3~6年生	15人	5,000円
北33	ガールズ・チア	14:30~15:50	土	4/12~10/11(25回)	#3 小学1~6年生の女の子		12,500円
北34	ヒップホップ	16:10~17:25	土	4/12~7/19(14回)	小学4年生~中学3年生		7,000円
北35	幼児水泳(火曜)	15:00~16:00	火	4/8~7/15(12回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各25人	6,600円
北36	幼児水泳(金曜)		金	4/11~7/18(15回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各25人	8,250円
北37	こども水泳(火曜)	A	16:15~17:15	火	4/8~7/15(12回)	小学1~3年生	6,600円
北38	こども水泳(火曜)	B	17:15~18:15	火	4/8~7/15(12回)	小学1~6年生	6,600円
北39	こども水泳(金曜)	A	16:15~17:15	金	4/11~7/18(15回)	小学1~3年生	8,250円
北40	こども水泳(金曜)	B	17:15~18:15	金	4/11~7/18(15回)	小学1~6年生	8,250円

#3 ガールズ・チアは8/16を除く。

フリー参加型教室

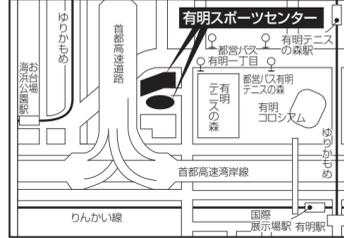
(はがきの申し込みは必要ありません) ※開催日ごと先着順の募集となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北41	ナイトヨガ	19:50~21:00	第1-24土	4/5~8/23(14回)	一般	30人(1回あたりの定員)	500円(1回)

有明 スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191

有明 スポーツ 検索



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
有明テニスの森駅 徒歩15分
- りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分
- 都営バス
有明一丁目 徒歩3分
有明テニスの森 徒歩7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)	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	4/10~8/28(15回)	25人 7,500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
有2	ボディーアート体幹エクササイズ		13:30~14:30	火	4/8~7/29(11回)	40人 6,050円
有3	おめざめヨガ		10:00~11:15	水	4/4~7/25(17回)	9,350円
有4	ヨガ		19:15~20:30	金	4/4~7/25(17回)	各50人 9,350円
有5	バドミントン		10:30~12:00	火	4/8~7/29(11回)	45人 6,050円
有6	エンジョイナイトスイム		19:15~20:30	水	4/2~7/16(11回)	各40人 7,150円
有7	エンジョイモーニングスイム		10:00~11:15	金	4/4~7/18(11回)	7,150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	4/3~7/31(18回)	50人 9,900円
有9	レディースアクアビクス		10:00~11:00	火	4/8~7/15(9回)	35人 5,850円
有10	女性水泳		10:00~11:15	水	4/2~7/16(11回)	55人 7,150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11	ベビーママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	4/2~8/27(15回)	生後2ヶ月から歩き始める前の子と保護者	40組	15,000円
有12	※1 バビ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	4/12~7/26(10回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,000円
有13	親子体操(1歳クラス)	11:30~12:30	金	4/4~7/25(12回)	歩行可能から2歳未満までの子と保護者	各35組	¥1,200円 ¥2,800円
有14	親子体操(2歳クラス)	11:20~12:20	木	4/3~7/31(13回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各35組	¥1,200円 ¥2,800円
有15	親子体操(3・4歳クラス)	11:00~12:00	火	4/8~7/29(11回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各35組	¥1,200円 ¥2,800円
有16	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	火	4/8~7/22(10回)	H20.4.2~H23.4.1生まれの子	40人	5,000円
有17	幼児体操 4歳クラス (NEW)		金	4/4~7/25(12回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	各45人	6,000円
有18	幼児体操 5・6歳クラス (NEW)	16:40~17:40	金	4/4~7/25(12回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各45人	6,000円
有19	こども体操(1・2年生クラス)	15:45~16:45	水	4/9~7/16(10回)	小学1~2年生		5,000円
有20	こども体操(3~6年生クラス)	16:50~17:50	★木	4/9~7/16(10回)	小学3~6年生		5,000円
有21	有明キッズチア	17:00~18:15	木	4/10~7/17(9回)	小学1~6年生	各30人	4,500円
有22	※2 ヒップホップ(STD)	17:00~17:50	金	4/11~8/15(13回)	小学1~中学3年生		6,500円
有23	※2 ヒップホップ(EXP)	17:55~18:45	金	4/11~8/15(13回)	小学1~中学3年生		6,500円
有24	※3 田中光監修子ども体操塾3・4歳親子クラス	12:45~13:35			H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	¥2,400円 ¥2,800円
有25	※3 田中光監修子ども体操塾5・6歳クラス	13:45~14:35		4/12~H27/3/28(年16回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各30名	9,600円
有26	※3 田中光監修子ども体操塾1~3年生クラス	14:45~15:35			小学1~3年生	各30名	9,600円
有27	※3 サッカー	10:00~11:30	土	4/12~H27/3/14(年17回)	小学1~6年生	各30人	8,500円
有28	※3 ミニバスケットボール (NEW)		土	4/12~H27/3/14(年17回)	小学1~6年生	各30人	8,500円
有29	親子水泳(土)A	10:00~11:00		4/5~7/12(9回)	おつづの取れた4歳~満6歳の子と保護者	各35組	¥1,800円 ¥2,200円
有30	親子水泳(土)B	11:10~12:10		4/5~7/12(9回)	おつづの取れた4歳~満6歳の子と保護者	各35組	¥1,800円 ¥2,200円
有31	親子水泳(日) (NEW)	9:45~10:45	日	4/6~7/13(9回)	おつづの取れた4歳~満6歳の子と保護者	各35組	¥1,800円 ¥2,200円
有32	幼児水泳(水)A	14:50~15:50	水	4/9~7/16(10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各35人	5,500円
有33	幼児水泳(水)B (NEW)	16:00~17:00	水	4/9~7/16(10回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各35人	5,500円
有34	幼児水泳(木)	15:00~16:00	木	4/10~7/17(10回)	生まれの未就学児		5,500円
有35	※5 こども水泳(水)	17:10~18:25	水	4/9~7/16(10回)	小学1~6年生		5,500円
有36	※5 こども水泳(木)	17:10~18:25	木	4/10~7/17(10回)	小学1~6年生	各50人	5,500円
有37	※5 こども水泳(金)	17:00~18:15	金	4/11~7/18(10回)	小学1~6年生		5,500円
有38	※6 ヒップホップ マスタークラス	19:00~20:00	火	4/8~8/12(13回)	小学1~中学3年生	25人	6,500円

※①H26.5/7~6/4、7/30、8/13、12/24-31、H27.2/1を除く

※②H26年5月6、7、8月12/27、H27年1/3を除く

(はがきの申し込みは必要ありません) ※開催日ごと先着順の募集となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
フリー	マタニティビクス	11:30~12:30	水	~H27.3/25※①	安定期に入つたおおむね16週~出産予定日1週間前までの妊婦 ※事前検診11:25~	30人 (1回あたりの定員)	1,000円 (1回)
フリー	ZUMBA	16:00~17:00	土	~H27.3/26までの第1・2・3土曜日※②	一般	30人 (1回あたりの定員)	500円 (1回)

- ※1 有12/バビ&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。また、バビ&ママと3人でも受講できる教室です。
 - ※2 有22-23ヒップホップ「STD」は初中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
 - ※3 有24~28田中光監修子ども体操塾・サッカー教室・ミニバス教室は1年間を通しての教室(通年制)です。
 - ※4 満6歳は「未就学児」が対象となります。
 - ※5 こども水泳教室は複数当選した場合、いずれか「1コース」のみの受講となります。
 - ※6 ヒップホップマスタークラスは、コンテスト・ショーケースなどの出場を目的とした教室です。
有23ヒップホップEXPクラスを2年以上受講した方、または同等のスキルを持った方が対象となります。
- ★有8・有20は26年度より開催曜日が変わります。
○有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟姉妹と一緒にのご参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

深川 スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881

深川 スポーツ 検索



交通機関

- 東京メトロ東西線
●都営地下鉄大江戸線
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
越中島 徒歩1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)	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	4/10~7/3(12回)	40人 6,000円
深2	シルバー体操	水①	9:30~10:45	水	4/9~7/2(12回)	各60人 4,200円
深3		水②	11:00~12:15	水	4/10~7/3(12回)	4,200円
深4		金	13:30~14:45	金	4/11~7/4(12回)	4,200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	4/8~7/8(12回)	6,600円
深6	ストレッチ体操		13:30~14:30	火	4/8~7/8(12回)	6,600円

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

江東区健康センター 検索



交通機関 ●東京メトロ東西線 東陽町駅 徒歩8分 ●都営バス 東陽町駅 徒歩8分 東陽操車所前 徒歩5分 東陽一丁目 徒歩5分

お知らせ おすすめ教室 pickup! パレトンビューティーのパレトンは、ニューヨークのパレエダンサーによって開発されたエクササイズです。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせて、全身の筋力バランスを柔軟性の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

一般向け教室 ※一教室ごとの受付になりますので、二教室以上お申し込みの方は、教室ごとに申込書・ハガキをご用意ください。 ※ご家族と一緒に受講希望の方は、1枚のハガキに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申し込みいただけます。一緒に抽選を致します。

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, 内容. Lists various fitness classes like Pilates, Yoga, and Barre.

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, 定員, 受講料, 内容. Lists classes for children and parents.

第67回(平成25年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

Winning teams and athletes for the 67th Hongo Citizens Sports Meeting. Lists categories like Judo, Karate, and various martial arts with names of participants.

Sports-loving people, we support you! 株式会社 リードスポーツ. Promotes sports equipment and uniforms.

Business content: Facility management, security, and maintenance services. 株式会社 城西企業.

FITTING HOWTO Advertisement Recruitment! 株式会社 リードスポーツ. Promotes fitness services.

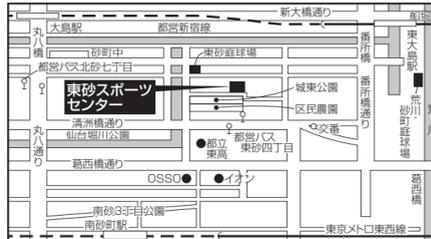
San Messe Co., Ltd. Printing and environmental harmony. 印刷と環境の調和.

Office building to home with fast and safe environment. リンレイサービス.

東砂 スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1 ☎5606-3171

東砂 スポーツ 検索



交通機関 ●東京メトロ東西線 南砂町駅 徒歩20分 ●都営地下鉄新宿線 大島駅 徒歩20分 ●都営バス 東砂四丁目 徒歩5分 北砂七丁目 徒歩7分

おすすめ教室 pickup! ボディシェイブ (No.東1) 脂肪燃焼を目的としたエアロビクス運動を行います。気になるお腹まわり・下半身の筋肉量を増やし、太りにくい身体づくりと引き締まったボディラインを目指します。

シニア(60歳以上)対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists classes for seniors.

女性対象教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists classes for women.

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 various classes for children and parents.

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists general fitness classes.

【フリー参加型教室】

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 募集人数, 受講料. Lists drop-in classes.

Water pool classes are available. Note: Water pool classes are not available for children under 10 years old. (baby&mamaアクア①②を除く)

東砂スポーツセンター プール休場のお知らせ. East Sand Sports Center Pool Closure Notice. 東砂スポーツセンタープールは、プールタイル等の改修工事を行うため、下記の予定でプールを休場いたします。

印刷のこども お任せください. Printing services for children.

電気工事・設計・施工 株式会社 荘司電気. Electrical work, design, and construction services.

総合ビル管理 日本美装株式会社. Comprehensive building management services.

川村印刷 株式会社. Printing services.

ママをサポート「子育てひろば」開催中

スポーツセンターでは江東区こども家庭支援センターと共同で「子育てひろば」を開催し、地域ぐるみで子育てをサポートしています。

一人っ子が多くなっている今、お友達と「貸して」「あそび」などのやりとりが出来る場、そして大きな子が小さな子にやさしくすることを学ぶ時間は少なくなってきました。

スポーツセンターで開催している「子育てひろば」ではたくさんのお友達があつまり、子どもにとって「良い体験」の出来る場所です。さらに、同じ地域、そして同年代のこどもを持つ親同士、悩みや成長を語りあったり、情報交換が出来る場にもなっています。また保育士さんに困ったことを気軽に相談することも可能です。音楽に合わせて手遊びや体操を行うミニコーナーも実施して、ママもお友達も、みんなが笑顔でリフレッシュ出来る場を提供しています。参加費は無料。開催時間内は出入り自由なのでお散歩の途中にふらりと立ち寄りも大歓迎です。



子育てひろばスポーツセンターでの開催日程
～0～3才児とその保護者が対象です～

場所	開催日	担当支援センター	お問合せ
深川スポーツセンター	月2回 木 午前	東陽みずべ	☎3820-5881
亀戸スポーツセンター	月1回 月 午前	大島みずべ	☎5609-9571
深川北スポーツセンター	月1回 月 午前	深川北みずべ	☎3820-8730
有明スポーツセンター	月1回 月 午前	豊洲みずべ	☎3528-0191

※その他小松橋区民館や亀高地区集会所でも開催しています。

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1回



2013年9月8日 2020年のオリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定し、たくさんの喜びの声に包まれたことは記憶に新しいところです。そしてその会場となる37の競技場のうち17の施設が江東区内に配置され、開催期間中はたくさんの選手や観戦者が江東区を訪れることとなります。これから6年の間には、私たちの街江東区の風景も大きく変わっていきます。そして、この地に住む私たちも、オリンピックに関する知識や情報を得て、たくさんのゲストを受け入れる準備を始める必要があります。フィットこうとうの紙面でもさまざまな角度からオリンピック・パラリンピックについての情報を提供し、皆様とこの貴重な経験を共有していきたいと考えています。

第1回目の今回は、まず「オリンピック」にスポットを当ててみます。

2020年のオリンピックの正式名称は「第32回オリンピック競技大会」

開催期間は2020年7月24日(金)～8月9日(日)

【競技数は決められています】

いまから118年前の1896年に第1回が開催されたオリンピックですが、開催競技数の上限は28競技と決められていることはご存知でしょうか？

そのうちの25競技はIOCの規定により固定化されています。リオではゴルフと7人制ラグビーが新たに取入れられ、その後東京ではレスリングが追加されることが決定しています。

【オリンピックの公用語って?】

ロンドンオリンピックの際には204の国や地域から約11,000人の選手が参加しました。言葉も通じあわない選手がともに戦う上で、さて何語が共通の言葉、つまりオリンピックの公用語となるのでしょうか？

実はオリンピックはフランス語と英語が公用語とされています。またルール等でフランス語と英語での規則の内容が異なっている場合には、第一公用語のフラン

スが優先されるという決まりがあります。そういったこともあり、招致活動でのプレゼンテーションではフランス語でのスピーチが必要だったとも言えるでしょう。

【幻の東京オリンピック】

東京での開催は2度目になりますが、実は1940年も東京(旧東京市)での開催が決定されていました。しかし時は戦争の真っただ中。東京は開催を返上し、その年の大会は中止になったという歴史があり、公式には3回目となります。

東京での中止を含め、過去30回のうち3回も戦争により大会が中止となっています。世界が平和でないと開催できない、そんなことからオリンピックは「平和の祭典」と言われるのでしょうか。

2020年には世界中から平和と笑顔がこの江東区に集まります。

みんなで下町の心意気を持ってお迎えしたいものです。

健康センターからのお知らせ

健康講演会

「40代からのスポーツ栄養セミナー」
受講者募集

近年のマラソンブームや東京オリンピック・パラリンピックの開催決定に伴い、スポーツを楽しむ方も増え、健康への意識も高まっています。

みなさんは、運動をしたあとの食事や水分補給のとき、何を摂取すれば良いか意識したことがありますか。

「運動」と「栄養」のバランスは、健康な体づくりにおいて、切っても切れない関係にあります。

特に体調の変化が起きやすくなる40代以上の方は、運動を行う際にどのような栄養をいつ摂取するかによって、体に与える影響が変わってきます。

この講演会では、40代以上の方でスポーツを頑張っている方、またこれから何か運動を始めようと考えている方を対象に、「栄養」の面から健康な体づくりを学びます。



日時：平成26年3月16日(日) 14:00～15:30
対象：概ね40歳以上の区内在住・在勤者 50人
講師：米澤 須美(管理栄養士)
会場：江東区健康センター 4階(会議室)
費用：無料
申込方法：平成26年3月5日(水)午前9:00～
定員になり次第終了
健康センター1F窓口(東陽2-1-1)
または電話(3647-5402)にて先着順

料金改定以前の回数券(旧回数券)の取扱いについて

旧回数券の払戻し期限は平成26年3月31日です。
なお、旧回数券は差額をお支払いいただくことで、引き続きご利用できます。

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 トプレックプラザ 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

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

インドアテニス&ゴルフスクール
トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索



“快適環境”を追い求めて...



株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5

http://www.dikd.co.jp

TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ



圧倒的なマシン群!!
目的、体力にあわせて結果がでるサポートをいたします!!
ヨガ・エアロビクス・ダンス・セラティス・ボクシングetc...
楽しく汗を流しましょう!
ダンス・格闘技スクールも併設!!

GOLD'S GYM

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

ゴールドジム 検索

まずは体験!!
施設体験 通常 ¥2,630
- ¥500
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2014年3月31日まで有効