

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.85 平成26年(2014年) 7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 ☎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



地域密着型★夏 2014

7/19~8/31は朝9時から営業!



江東区内には5か所の屋内プールとひとつの屋外プールがあることをご存知でしょうか?
それぞれに特色のあるプールを楽しみながら、地域密着型の涼でこの夏の暑さを乗り切りましょう。



区内5か所の屋内プールはすべてこども用プールもあるので水慣れにも最適



有明スポーツセンターのスライダーはちびっこに大人気!

区内プールはここにあります♪

センター名	住所	電話	備考
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	越中島プール営業予定 7/5(土)~7/20(日)
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	9/1(月)~9/7(日)
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	10:00~18:00
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	7/21(月)~8/31(日) 9:00~21:00
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	詳細はお問合せください。
越中島プール(屋外)	越中島1-3-23	5620-0045	

プールの詳しいご案内は7ページに掲載しています

たのしい夏の後にはスポーツの秋がやってくる! 第2期教室 受講生募集スタート!

さわやかな季節にスポーツで気持ちのいい汗をかきませんか?区内各スポーツセンターでは、第2期教室の受講生を募集しています。全238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。2~5面の各施設教室一覧をご覧ください。2~5面の各施設教室一覧をご覧ください。

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 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 ④学年(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
			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

(返信表)

(往復表)

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
7月29日(火)	7月31日(木)	8月23日(土)	8月4日(月) 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」と料金が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枚のはがきでお申込みください。
- ※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、お申込みください。

申込を15分

抽選15分

- 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を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、同じ教室に申込みの場合、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枚でお申込みください。

教室へ参加15分

- 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。)

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
---	転ばぬ先のトレーニング	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
深1	シルバー体操 水①	9:30~10:45	水	10/1~12/17 (12回)	各60人	4,200円
深2	シルバー体操 水②	11:00~12:15				4,200円
深3	シルバー体操 金	13:30~14:45	金	10/3~12/19 (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4	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	9/2~12/9 (12回)	各50人	6,720円
深5	ストレッチ体操	13:30~14:30				6,720円
深6	リフレッシュ体操	10:30~12:00	8,400円			
深7	シェイプ シェイプ シェイプ	19:00~20:15	火	9/2~12/9 (12回)	6,720円	
深8	ソシャルダンス	19:00~20:30	木	9/4~11/20 (12回)	8,520円	
深9	ヨガ 水	13:30~14:30	水	9/3~12/10 (15回)	8,400円	
深10	※ヨガ 土①	9:30~10:30	土	9/6~12/13 (15回)	各40人	8,400円
深11	※ヨガ 土②	11:00~12:00				8,400円
深12	バドミントン	19:00~20:30	火	9/2~12/9 (12回)		80人
深13	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	9/3~12/10 (15回)	30人	8,400円
深14	卓球	19:00~20:30	火	10/7~12/9 (8回)	40人	4,480円
深15	柔道	19:00~20:30	水	9/3~11/5 (10回)	20人	5,600円
深16	ソフトテニス	19:00~20:30		10/1~12/3 (10回)	40人	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17	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	9/5~12/12 (15回)	80人	8,400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18	産後ママのシェイプ	13:30~15:00	金	9/5~11/7 (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19	※ママ&ベビー体操 火	9:30~10:20	火	9/2~12/9 (12回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,320円 双子8,520円
深20	※ママ&ベビー体操 木	10:00~10:50	木	9/4~12/11 (15回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深21	※ママ&ベビー体操 金	9:30~10:20	金	9/5~12/12 (15回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深22	※ママ&ベビー体操 土	10:00~10:50	土	9/6~12/13 (15回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者	各30組	9,150円 双子10,650円
深23	※ママといっしょのひよこ体操 水①	10:00~10:50	水	9/3~12/10 (15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深24	※ママといっしょのひよこ体操 水②	11:00~11:50	水	9/3~12/10 (15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深25	※ママといっしょのひよこ体操 木	11:00~11:50	木	9/4~12/11 (15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	各30組	9,150円 双子10,650円
深26	※ママといっしょのひよこ体操 金	10:30~11:20	金	9/5~12/12 (15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深27	※ママといっしょのひよこ体操 土	11:00~11:50	土	9/6~12/13 (15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
深28	ホップこども体操	13:30~14:30	金	9/5~12/12 (15回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	60人	7,650円
深29	ステップこども体操	14:40~15:40			H21.4.2~H22.4.1生まれの子	70人	7,650円
深30	ジャンプこども体操	15:50~16:50			H20.4.2~H21.4.1生まれの子	80人	7,650円
深31	ガンパ体操	16:10~17:20	水	9/3~12/10 (15回)	小学1~3年生	35人	7,650円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	9/2~12/9 (12回)	小学1~6年生	40人	6,120円
深33	柔道	19:00~20:30	水	9/3~11/5 (10回)	小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボール A	15:00~16:00	水	9/3~12/10 (15回)	小学1~3年生	各60人	7,650円
深35	ミニバスケットボール B	16:10~17:10			小学4~6年生		7,650円

※「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」は同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。

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

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	9/4~12/18 (16回)	25人	8,160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	ボディアート体幹エクササイズ	13:30~14:30	火	9/2~12/16 (13回)	40人	7,280円
有3	おめざめヨガ	10:00~11:15	金	9/5~12/19 (16回)	各50人	8,960円
有4	ヨガ	19:15~20:30				8,960円
有5	バドミントン	10:30~12:00	火	9/2~12/16 (13回)		45人
有6	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	9/3~12/17 (16回)	各40人	10,560円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	9/5~12/19 (16回)		10,560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	9/4~12/18 (16回)	50人	8,960円
有9	レディースアークアピクス	10:00~11:00	火	9/2~12/16 (13回)	35人	8,580円
有10	女性水泳	10:00~11:15	水	9/3~12/17 (16回)	55人	10,560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	ヘビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	9/3~ 12/17(16回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	40組	16,320円
有12	パパ&ママファミリーエクササイズ	10:30~11:30	土	9/6~ 12/20(16回)	歩行可能から2歳までの子と保護者2名まで	30組	9,760円 子2人11,360円
有13	親子体操 1歳クラス	11:30~12:30	金	9/5~ 12/19(16回)	歩行可能から2歳未満の子と保護者	各35組	9,760円 双子11,360円
有14	親子体操 2歳クラス	11:20~12:20	木	9/4~ 12/18(16回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子と保護者		9,760円 双子11,360円
有15	親子体操 3・4歳クラス	11:00~12:00	火	9/2~ 12/16(13回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	40人	7,330円 子2人9,230円
有16	キッズ・ビート体操	15:30~16:30		9/9~ 12/16(12回)	H20.4.2~H23.4.1生まれの子		6,120円
有17	幼児体操 4歳クラス	16:40~17:40	金	9/5~ 12/12(14回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子	各45人	7,140円
有18	幼児体操 5・6歳クラス				H20.4.2~H22.4.1生まれの子		7,140円
有19	こども体操 1・2年生クラス	15:45~16:45	水	9/10~ 12/10 (14回)	小学1・2年生	各30人	7,140円
有20	こども体操 3~6年生クラス	16:50~17:50			小学3~6年生		7,140円
有21	有明キッズア	17:00~18:15	木	9/11~ 12/11(14回)	小学1~6年生	各30人	7,140円
有22	ヒップホップ STD	17:00~17:50	金	9/5~ 12/19(16回)	小学1~中学3年生	各30人	8,160円
有23	ヒップホップ EXP	17:55~18:45	金	9/5~ 12/19(16回)	小学1~中学3年生		8,160円
有29	親子水泳 (土) A	10:00~11:00	土	9/6~ 12/13(15回)	おむつが取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者	各35組	10,650円 子2人12,150円
有30	親子水泳 (土) B	11:10~12:10			9/6~ 12/13(15回)		おむつが取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者
有31	親子水泳 (日)	9:45~10:45	日	9/7~ 12/14(12回)	おむつが取れた概ね3歳~満4歳の子と保護者	各35組	8,520円 子2人9,720円
有32	幼児水泳 (水) A	14:50~15:50	水	9/3~ 12/10(15回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子	各35人	8,400円
有33	幼児水泳 (水) B	16:00~17:00					8,400円
有34	幼児水泳 (木)	15:00~16:00					木
有35	こども水泳 (水)	17:10~18:25	水	9/3~ 12/10(15回)	小学1~6年生	各50人	8,400円
有36	こども水泳 (木)	17:00~18:15	木	9/4~ 12/11(15回)			8,400円
有37	こども水泳 (金)	17:00~18:15	金	9/5~ 12/12(15回)	小学1~6年生	各50人	8,400円
有38	ヒップホップマスタークラス	19:00~20:00	火	9/2~ 12/16(13回)	小学1~中学3年生	25人	6,630円

※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	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
北2	転ばぬ先のトレーニングB	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
北3	シルバー体操	13:45~15:00	火	9/2~12/16 (13回)	50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	9/2~12/16 (13回)	25人	7,280円
北5	ソフテ・エアロ	11:00~12:30	金	9/5~12/19 (16回)	各50人	8,960円
北6	太極拳	9:20~10:50	水	9/3~12/17 (16回)		8,960円
北7	バドミントン (中級者)	19:30~21:00	水	9/3~11/5 (10回)		5,600円
北8	ハワイアン・フラ	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
北9	フライデー・フラ	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。				
北10	楽らくヨガ	15:20~16:40	火	9/2~12/16 (13回)	50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	9/3~12/17 (16回)	各25人	8,960円
北13	ヨガ (木曜)	10:30~12:00				8,960円
北14	リラックス・ヨガ	19:20~20:50	木	9/4~12/18 (16回)		8,960円
北15	ピラティス・ヨガ	9:20~10:40	金	9/5~12/19 (16回)	50人	8,960円
北16	ほくしのヨガ	13:30~15:00				8,960円
北17	目覚めのヨガ	9:20~10:40	土	9/6~12/20 (16回)	各25人	8,960円
北18	一般水泳 (週2回コース)	18:45~20:15	月・金	9/1~12/19 (23回)		15,180円
北19	アークアピクスinナイト	19:00~20:15	火	9/2~12/16 (13回)	各50人	8,580円
北20	ビギナーズ水泳	11:45~13:15	水	9/3~12/17 (16回)		30人
北21	フライデーアークアピクス	10:00~11:15	金	9/5~12/19 (16回)	50人	10,560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	9/2~12/16 (13回)	各50人	8,580円
北23	女性水泳		木	9/4~12/18 (16回)		10,560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	9/2~12/16 (13回)	H25.9.2~H26.3.1生まれの子と保護者	25組	9,230円
北25	カンガルー体操				H25.3.2~H25.9.1生まれの子と保護者		
北26	コアラ体操A	10:20~11:10	金	9/5~12/19 (16回)	H24.10.2~H25.3.1生まれの子と保護者	各20組	9,760円 双子11,360円
北27	コアラ体操B				H24.4.2~H24.10.1生まれの子と保護者		
北28	親子体操	14:30~15:30	木	9/4~12/18 (16回)	H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	35組	9,760円 子2人11,360円
北29	こども体操				H20.4.2~H22.4.1生まれの子		
北30	キッズダンス				小学1~6年生		
北31	ミニバスケットボール	16:00~17:30	木	9/4~11/6 (10回)	小学3~6年生	25人	8,160円
北32	卓球	17:30~19:00				15人	5,100円
北33	ガールズ・チア	今回募集はございません。次回募集案内は、区報9月1日号に掲載予定です。					
北34	ヒップホップ	16:10~17:25	土	9/6~12/20 (16回)	小学4年生~中学3年生	各25人	8,160円
北35	幼児水泳 (火曜)	15:00~16:00	火	9/2~12/16 (13回)	H20.4.2~H22.4.1生まれの子		7,280円
北36	幼児水泳 (金曜)		金				

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

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like 転ばぬ先のトレーニング and シルバー体操.

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like 気楽にヨガ and パワーヨガ.

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like レディースヨガ and 骨盤調整ストレッチ.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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. Includes classes like ママヨガ and 親子deスキップ.

* 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。



子ども体操



転ばぬ先のトレーニング

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

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like シルバー体操.

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like ボディシェイプ 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), 募集人数, 受講料. Includes class 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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. Includes classes like 親子deスキップ and 幼児体操.

〈 注意事項 〉

* baby&mamaアーク①②へ参加するお子様は、水遊び用オムツを着用してください。
* ヨガの同じマーク (●▲◆) の教室同士は、同一内容となります。同じマークの教室を複数受講することはできません。
* 時間が重なる教室や同一内容の教室には1教室だけ参加できます。
* 通年教室とは、1年間のプログラムとなり、空きがあった場合のみ追加募集を行う教室です。

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

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like 転ばぬ先のトレーニング and シルバー体操.

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), 募集人数, 受講料. Includes classes like 太極拳 and ハワイアン・フラ.

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), 募集人数, 受講料. Includes class 女性水泳.

子ども・親子向け教室

Table with 7 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. Includes classes like 親子deスキップ and ミニバスケットボール.



5・6歳児スイミング



転ばぬ先のトレーニング (おんなで亀戸天神までウォーキング)

マミ体操クラブ

オフィスのトータルプランナー&サービスビジネスに 教材にECOにさらなる創造力を!
オフィス用品・学校用品・防災用品

KATORI
株式会社 香 取
TEL.03(3646)3571
FAX.03(3649)4951



子ども体操・チャダンス
夏期講座/第2期教室
募集!

申込はホームページ
詳しくは
http://mami-taisou.com/

出前弁当 オードブル おつまみ
ご予算・ご要望に応じて、
いかようにもご用意いたします。
☎3630-3838
江東区越中島1-2-18 深川スポーツセンター1F

AQUATIC
水に親しみ 水と遊ぶ
★スイミング・アクアピクス
インストラクター募集中!
TEL : 03(5809)9400
E-mail : no.1aqua@siren.ocn.ne.jp

フリータイムエクササイズも充実!
エアロピクスやヨガ、アクアピクス、そしてマタニティアーク、と、盛りだくさんのプログラムで開催中のフリータイム制教室は、ご都合に合わせてその都度払いでご参加いただける教室です。
下記の教室で実施中!シェイプアップに、ストレス発散に、オススメです!
センター名 連絡先 プログラム紹介 受講料
スポーツ会館 3649-1701 はじめてエアロ、シェイプ・ヨガ等週24本毎日開催 1回500円 その他回数券等も販売中
亀戸スポーツセンター 5609-9571 エアロピクス 火曜日 10:00~11:00
ヨガ 水曜日 19:15~20:15
ヨガ 木曜日 9:30~10:30
エアロピクス中級 木曜日 10:45~11:45
1回500円
スタンプカードも発行。
有明スポーツセンター 3528-0191 ZUMBA 土曜日 16:00~17:00(不定期開催) 1回500円
マタニティアーク 水曜日 11:30~12:30 1回1,000円
東砂スポーツセンター 5606-3171 きがるにアクアピクス 土曜日 16:50~17:50 1回600円
日曜日 11:00~12:00 1回1,000円
きがるにマタニティアーク 金曜日 12:25~13:25 1回1,000円
深川北スポーツセンター 3820-8730 ナイトヨガ 1・2・4土曜日 19:50~21:00 1回500円
◆ 日程や内容等については電話または会社ホームページ等で必ずご確認ください。
◆ 好転中の方が対象のエクササイズは、安定期に入った方が対象です。事前登録が必要な場合があります。合わせてご確認ください。
◆ 日程は変更になる場合があります。変更がある場合は、ホームページやツイッター等でお知らせします。

安全と安心
をテーマに
トレーニンング機器
介護予防筋力トレーニング機器
健康グッズ
トレーニンング指導
高齢者介護予防事業
インストラクター募集中
東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
http://tokyotaiiku.com/

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
- 都営地下鉄大江戸線 清洲白河駅 徒歩12分
- 都営バス 木場四丁目 徒歩5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 都営地下鉄大江戸線 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

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 有明駅 徒歩10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

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 亀戸水神社 徒歩3分
- JR総武線 亀戸駅 徒歩15分
- 都営バス 亀戸七丁目 徒歩6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 高島駅 徒歩12分
- 都営バス 高島二丁目 徒歩7分
- 都営バス 高島一丁目 徒歩8分

6 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎ 5606-3171

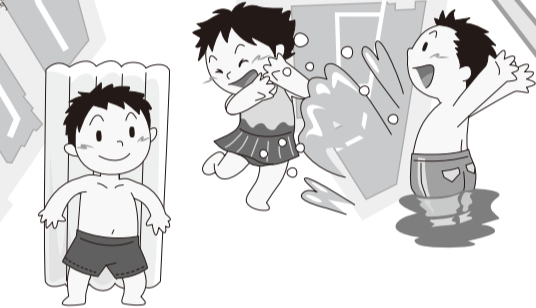
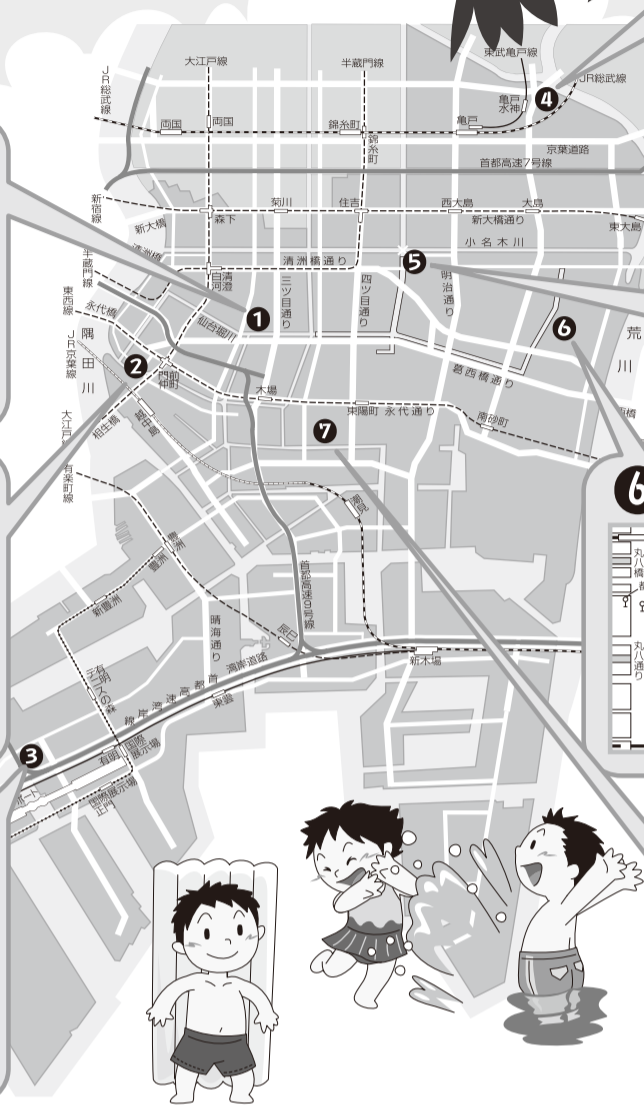
交通機関

- 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
- 都営バス 北砂七丁目 徒歩7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
- 都営バス 東陽町駅前 徒歩5分
- 都営バス 東陽一丁目 徒歩5分



プール利用について

夏本番!さあ、プールへ行こう

「暑い夏をどうやって過ごそうかな…」、「夏休み、どこにも行く予定がない」「遊びに行きたいけど忙しい」そんなあなたに! お近くの公共プールでリーズナブルに涼みませんか?



プール営業時間 (越中島プール除く)	夏学期間【7/19(土)~8/31(日)】 9:00~21:45 通常期間【上記以外の期間】 9:30~21:45 ※最終入場時間は21:30です
プール利用料金	[大人]400円 [子ども](中学生以下)150円 [シニア](区内在住で65歳以上の方)150円 ◆シニア料金でご利用の方は区内在住で65歳以上であることが分かる身分証明書をご提示ください。 ◆2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。 ◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。
持ち物	水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却)
注意事項	◆深川スポーツセンターにはプールはありません。 ◆概ね3歳以上でオムツが取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ◆小学3年生以下は18歳以上の保護者と一緒に入場してください(保護者1人につき3人まで)。 ◆小学4~6年生は2人以上で入場するか、保護者と一緒に入場してください。 ◆中学生以下の方が18時以降に利用する場合は、保護者と一緒にご来館ください。 ◆妊娠中の方は利用に制限があります。お問合せの上ご利用ください。 ◆その他、詳細は各施設にお問合せください。

施設利用Q&A

行ってみよう スポーツセンター

「プールに行ってみようかな?」江東区に引越してきたばかりです。プールに子どもと一緒に遊んでみたいと思うのですが。

- Q. 何歳の子どもから利用できますか?**
A. 概ね3歳以上のオムツが完全に取れている方がご利用いただけます。防水オムツは使用できません。小学3年生以下のお子様は、18歳以上の保護者が一緒でないとご利用いただけません。保護者1人につき、子どもは3人まで入場できます。小学4から6年生は、2人以上で入場するか、保護者の方が同伴してください。中学生以下の方が18時以降に利用される場合は、保護者の同伴が必要です。同伴された保護者の方は水着でプールへご入場いただく必要があります。
- Q. 水泳帽の着用は必要ですか?**
A. 屋外プールを除き、水質保全のため水泳帽の着用は必ずお願いしています。なお、水着・水泳帽・タオル等の貸し出しや販売は行っていません。ご自分で用意してください。
- Q. 浮輪は使えますか?**
A. 亀戸スポーツセンター・深川北スポーツセンターを除いた施設でご利用可能ですが、注意事項があります。イルカ型など大型の浮輪やビーチボールの使用はできません。足穴付きの浮輪もご遠慮いただいています。また、夏の混雑時等には持ち込みを制限させていただく場合がございます。浮輪の取り扱いについては各施設によって異なりますので、直接各センターへお問合せください。また各施設ごとにビート板やチューブ等、浮輪の代わりになる道具も無料貸し出しをしていますので、そちらもご利用ください。
- Q. Tシャツ等を着用してプールに入ってもよいですか?**
A. 入場は可能ですがTシャツを着たままの入水はできません。
- Q. プールにカメラを持って入ってもよいですか?**
A. カメラ(スマホ・ビデオカメラ等)の持ち込み撮影は禁止させていただきます。なお、観覧スペースからの撮影もお断りしています。
- Q. 越中島プールの利用方法は、屋内プールと同じですか?**
A. 越中島プールは夏学期間(約2か月)のみ利用できる屋外のプールです。そのため、利用時間や利用方法が屋内プールとは若干異なります。ご不明な点は、営業時間内に越中島プール(☎5620-0045)に直接お問合せ下さい。なお、今年度の営業は7月5日(土)から9月7日(日)までとなっております。
- 江東区内には、屋内プールが5か所、夏季のみオープンする屋外プールが1か所あります。駐車場(台数に限りがございます)があるセンター、スライダーや幼児プールがあるセンターなど、それぞれ個性を持った施設です。どのプールが自分にぴったりか、ぜひ探してみてください。

健康センターからのお知らせ

秋から歩く!ウォーキング12週間

「ウォーキング12週間」講座 受講者募集!!
〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

江東区には、水彩都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなどいま話題のスポットを巡ります。また、講演では大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。期間中は、ボールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します!これからウォーキングを始めようと考えている方、続けていきたいと考えている方、さあ、いっしょに歩きましょう!

日程 右の表をご参照ください。
対象・定員 概ね40歳以上の区内在住・在勤者80人
費用 6,170円(傷害保険等含む)
申込方法 平成26年8月5日(火)午前9:00~定員になり次第終了
健康センター1F窓口または電話にて先着順

日時	内容
9/15(祝・月) 10:00~12:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 (社)日本ウォーキング協会名誉会長 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/20(土)~11/29(土)	第1回~第11回「ウォーキング」(毎週土曜日) 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
9・10月は 14:00~16:00頃 11・12月は 13:00~16:00頃	
12/6(土) 14:00~16:30	第12回「ウォーキング」 閉講式 講演「これからも続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは私たちにおまかせください

- 営業種目**
- ・ビル内外清掃全般
 - ・ビル設備保守管理点検
 - ・警備業務・受付案内
 - ・体育施設及びプール管理全般
 - ・貯水槽等清掃
 - ・害虫駆除・ねずみ駆除
 - ・寝具乾燥殺菌消毒
 - ・催事・イベント企画運営

中央エンタープライズ(株)
TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

◆ビルメンテナンス業務: 日常清掃 定期清掃 窓ガラス清掃
ハウズ引渡し清掃 カーペットクリーニング
◆設備電気保守点検及び清掃: 貯水槽、受水槽、高架水槽の清掃
空調室内機、室外機ファン・フィルター等の清掃

・特殊清掃・遺品整理・消臭消毒

まずは弊社にご相談ください。無料で見積りを承ります。

TBM ティビーエム(株) 0120-547-100
建物総合管理 東京都練馬区光が丘2-10-1-2506 ☎03-6909-2633

事務機器・事務用文具・法令様式
印刷・ゴム印・印鑑・D.P.E

事務用品センター **ゴロス**

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

東京電力優秀電気工事店
柳澤電気工業株式会社
工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理
電化センター ヤナギサワ
販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森田

オフィスビルから住宅まで
快適で安全な環境を
最先端の技術とシステムでご提供します。

■総合ビルメンテナンス
株式会社 リンレイサービズ
江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-2-6-5
TEL: 03-3681-1163

印刷のことならお任せください

印刷のことなら
京葉線 潮見駅前の
松本文信堂へ

川村印刷
株式会社
〒135-0021
東京都江東区白河2-11-7

建物総合管理
電気及び空調工事請負

株式会社 ネット

江東支店 ☎135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999

建築物環境衛生総合管理業(都総第15号)
株式会社フジクリーン
荒川区西日暮里1-15-13
本社 TEL 03-3891-7441
江東支店 TEL 03-3634-6833

【事業内容】
◆スポーツ施設運営管理◆スポーツ教室等の運営管理◆建物総合管理

アルバイトスタッフ募集中!(プール監視員等)
■お気軽にお問い合わせください■
採用係:03-6715-0821(平日10:30~17:00)

オーディーイー株式会社

本社 神奈川県横浜市中央区長者町2-5-18ピアセントラル ☎045-263-8957
江東営業所 東京都江東区東陽2-4-39-4F ☎03-3645-2002
URL http://homepage3.nifty.com/o-i-a/

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

わが街江東に **オリンピック** がやってくる!! **第2回** **パラリンピック**

第2回目の今号では、「パラリンピック」について、ご紹介します。

【パラリンピックのはじまり】

オリンピックに続いて開催されるパラリンピックは障害のある方の最高レベルの国際大会です。パラリンピックの起源は1948年7月28日、ロンドンオリンピックの開会式と同日にロンドンにある病院で行われた「ストーク・マンデビル競技大会」がそれとされています。

戦争で負傷し入院中の患者さんに「手術よりもスポーツを」という理念で始まり、第1回大会はアーチェリー1種目のみで男子14人 女子2人でスタートしたそうです。

その後もこの大会は病院が主催のまま開催を重ね、ついに1952年から国際大会となりました。1960年にはのちに第1回大会と呼ばれる「国際ストーク・マンデビル競技大会」がイタリアのローマで第17回オリンピック大会に続けて開催されました。

そして第2回目の大会は東京オリンピック時に開催されましたが、当時の正式名称は「パラリンピック東京大会」。ここで初めて「パラリンピック」という言葉が生まれたそうです。

【パラリンピックの名づけ親は日本人??】

1964年の東京大会は「国際ストーク・マンデビル競技大会」と日本人だけが参加できる大会の2部に分けて開催されたそうです。そのふたつの大会を合わせて「パラリンピック東京大会」と、日本人が呼び始めたとのこと。

パラプレジア (Paraplegia、脊髄損傷等による下半身麻痺者) + オリンピック それを略して「パラリンピック」と、なんと日本人らしい略し方です。

そしてときは流れ、1988年のソウル大会から正式名称として「パラリンピック」になったというのがこの大会の歴史です。ソウル大会からは、障害のある方もない方も、同じように大会運営を行うことを目的に、それまで別々の組織委員会での運営から、一つの組織委員会の運営になっています。ロンドンや北京のパラリンピックでは、約4,000人の選手が世界中から集まりました。

今日も世界中で、2年後のリオ大会、そして、2020年の東京大会を目指してたくさんの選手がトレーニングに励んでいます。

【パラリンピックに出場する、ということ】

パラリンピックでは、障害の種類や部位によってクラスが分かれているほか、個々の選手の障害により、ハンデが生じないよういろいろな工夫がされています。

人は歳をとれば、これまでできていたことができなくなります。ある意味では、誰もが障害のある人になるのです。その時私たちは、パラリンピックの選手のように、あきらめずに目標を持ち、努力を惜しまない生活を送れるでしょうか？

2020年のパラリンピック大会は8月25日(火)から9月6日(日)まで、22競技のうち14競技が江東区内で開催される予定です。

競技の中には、どんな障害のある人が、どうやってその競技をするのかわからないものもあります。

2020年までに、江東区健康スポーツ公社では各種目の競技内容の紹介や、体験などを通して、皆様がパラリンピックを応援し、また一緒に楽しめるようなイベント等を実施する予定です。

障害がある方もない方も、みんなでパラリンピックを盛り上げましょう。

区内スポーツセンターで練習を重ねる **日本ユニシスバドミントン部選手が日本代表で大活躍!**

世界国別団体戦「第28回トマス杯」日本男子悲願の世界一!
「第25回ユーパー杯」日本女子 準優勝!

5月にインド・ニューデリーで行われたバドミントンの国際大会「トマス杯」で、日本バドミントン男子チームが悲願の初優勝を果たし、テレビや新聞でうれしいニュースが伝えられたことはまだ記憶に新しいかと思えます。

また、同時に開催されていた女子の大会「ユーパー杯」では決勝で惜しくも中国に敗れたものの、準優勝という優秀な結果を残しました。

この大会の日本選手代表として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6名が出場を果たしました。

日本ユニシスの選手は普段から、有明スポーツセンターなど江東区内の施設で厳しい練習を重ねています。

今回特別に、先日行われた大会に出場した選手の方々にお話を伺うことができました。

Q.トマス杯優勝の感想は(上田選手)

A. 最高の舞台で試合ができ、優勝の瞬間をコートで迎えることができ本当に嬉しいです!このチームの一員であることを誇りに思います。

Q.日本代表のキャプテンとしてチームをどう纏めましたか(早川選手)

A. キャプテンとしてチームをまとめようと無理に意識したことはありませんでした。ただ選手一人一人が目標に向かっていった結果で、チームがまとまっていたと思います。ただ、キャプテンとして優勝に向けての雰囲気だけは気をつけました。

Q.今後の目標は?(遠藤選手)

A. これからある世界選手権・アジア大会などでメダルを取って、もっと世界で活躍できる姿を見せられるようになります。

Q.区民に一言お願いします(早川選手)

A. 江東区の皆様には、日頃からお世話になっているので世界一と言う明るい話題を提供できたので、本当に嬉しいことだと思います。まだ、試合が続くので引き続き応援よろしくお願いします。

Q.ユーパー杯準優勝の感想は(高橋(沙)選手)

A. 皆で一つになって銀メダルをとることができて本当に良かったです。まだまだ、試合が続くのでこれからも頑張りたいと思います。

Q.ユニシスで戦うことと全日本の代表として戦う違いはどのようなものでしょうか?(高橋(礼)選手)

A. 国の代表として出場しているという実感とともに少し緊張感がありました。私は、あまり緊張しないタイプなのでユニシスチームの時も代表の時もかわらないですが、どちらかと言えば、ユニシスチームで出場するほうが緊張します。(笑)

Q.今後の目標(松友選手)

A. 団体ももちろんですが、オリンピックに向けて個人戦の大きな国際大会で優勝することです。

Q.バドミントンを頑張っている子供に一言(高橋(礼)選手)

A. 今なにかに打ち込んでいる子供たちには、どんな壁にぶち当たっても今しかできないことを思いっきり楽しんで頑張ってもらいたいと思います。そして、私も子供たちの勇氣と感動を与えられる選手になれるように頑張ります。



上段:(左から)上田拓馬、早川賢一、遠藤大由の各選手
下段:(左から)高橋礼華、松友美佐紀、高橋沙也加の各選手
写真は日本ユニシスバドミントン部HPより

この取材後「YONEX OPEN JAPAN 2014」女子ダブルスにて 高橋礼華・松友美佐紀 組が初優勝を果たすという嬉しいニュースが飛び込んで来ました!

大会で活躍した選手が所属する日本ユニシス実業団バドミントン部の選手が指導にあたる「高校生バドミントンクリニック」が有明スポーツセンターで開催されます。一流選手から指導を受けられる数少ないチャンスです。
詳しくは有明スポーツセンターまでお問合せください。

KOTO **がんばるキッズ**



いきなりですがクイズです。「雑刀」これ、何と読むでしょうか?
正解はこちら「なぎなた」と読みます。
なぎなたは鎌倉時代からある武道で、長い竹刀のような道具を手に持ち戦う競技です。なぎなた特有の技として「斜めから切り倒す」「雑ぎ払う」という形があり、これが「なぎなた」の語源と言われています。なぎなたは応用範囲の多い武器で刃や柄で攻撃にも防御にもなります。現在のなぎなたの刃部は竹で、柄部は檜の木で作られ、試合の時は防具として面・胴・垂・小手・すね当てを着けて行います。
剣道場を持つスポーツ会館では、毎週稽古があり、小さなお子さんから高齢の方までたくさんの方が汗を流しています。
今回はこのなぎなたの「がんばるキッズ」を紹介します。
毛利小学校3年の金野天真君は、4歳からお姉さんの影響でなぎなたを始めました。初めて出場した都大会で一位となり、なぎなたの楽

～なぎなた～ **金野天真くん・岡本菜さん**

しさに惹かれていったそうです。
もうひとり、毛利小学校5年の岡本菜さんは、5歳からなぎなたを始めました。スポーツ会館での練習風景を見てその凛々しい姿に憧れ、なぎなたを始めました。現在は、全国大会を目指して稽古中です。

「なぎなたは稽古を通して礼儀作法や姿勢など、技術だけではなく心も磨くことを大切にしている武道です」と、指導をしている谷本先生が話してくださいました。
目標は全国大会優勝!これからもスポーツ会館でたくさん汗を流して、まぶしい笑顔を見せてください。がんばれ!未来の武道家たち!

なぎなた連盟 活動場所: スポーツ会館
活動日: 毎週火・木曜日(午前)土曜日(午後・夜間)
連絡先: 3632-3280(風間) 3638-7172(柴田) 見学可!



岡本菜さん 金野天真くん

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

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...

DLK 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 TEL: 03-3261-7731 FAX: 03-3261-7732
http://www.dlkd.co.jp

初心者 無料指導 あり!!

筋力UP

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。
2014年8月31日まで有効 ※料金は税別