

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

スポーツセンターをランの拠点に！

ランニングステーション

江東区を駆け抜ける江東シーサイドマラソンや東京マラソンなどのランニングイベント。毎回、多くのランナーで賑わいを見せています。今回は沿道から応援にまわったあなたも、来年はランナーとして参加したいと思っているのではないのでしょうか？

ランニングは手軽に始められる運動です。長い間、スポーツから遠ざかっていた方が再開の手始めにジョギングに出かけるというのもよく聞かれます。そして練習や大会に参加するようになって仲間ができると、みんなで一緒に走りたい気持ちも湧いて、ますますランニングが楽しくなってきます。

幸いにも、区内には木場公園や大島小松川公園をはじめ、自然を満喫しながら走れるスポットが数多くあります。さらに、広々とした景色を楽しめる湾岸エリアや、下町情緒の雰囲気味わえる深川・隅田川エリア、長距離を走るのに最適な荒川河川敷など、色々なコース選択ができます。

ところで、区内には6か所、スポーツセンターがあるのをご存知でしょうか？スポーツセンターの中には、あなたがランニングの途中で立ち寄りやすい施設もあるかもしれません。

スポーツセンターにはシャワーやロッカーはもちろん、トレーニング室やプールもあります。ランニングステーションとして利用するには充実した施設です。

休日の練習の拠点に、通勤ランで一汗流したいときに、安心・便利にご利用いただけるスポーツセンターを、ぜひご利用ください。



ランニングステーション利用案内

開館時間	
9:00～22:00(最終入場21:30) ※休館日は第2・4月曜日(祝日と重なる場合は翌火曜日)	
利用場所	料金(大人料金)
① 更衣室のみ利用する (ロッカー、シャワー)	400円 (大人トレーニング室専用券) 4時間まで利用可
② ①とトレーニング室を利用する	
③ ①とプールを利用する	400円(大人プール専用券) 2時間まで利用可 ※超過30分につき200円
④ ①とトレーニング室 & プールを利用する	600円(大人共通利用券) 4時間まで利用可 ※4時間の内、プールは 2時間まで利用可

◆ご利用上の注意◆

- ・ご利用前に利用券を購入し、料金をお支払いください。利用可能な時間は上記のとおりです。利用時間には更衣、トレーニング室、プール等、全ての利用時間を含みます。
- ・ロッカーの利用には10円玉2枚が必要です。
- ・施設外へ出る際は、必ず受付にロッカーキーを預けてからお出かけください。
- ・トレーニング室を利用する場合は、トレーニングウェア、室内用シューズ、プールを利用する場合は水着、水泳帽が必要です。
- ・トレーニング室を利用できるのは、中学生を除く15歳以上の方です。
- ・回数券や各種定期券でも同様にご利用できます。
- ・区内在住で65歳以上の方はシニア料金で利用できます。

■道■(卓球)



- ・心身ともに楽しい卓球を目標に気心のしれたHARMONYの仲間と始めて20年余。
時折、稲川、富岡、馬淵諸先生のご指導を頂きながら常に健康と親睦を図りながら楽しんでおります。

活動日 毎月第1・3日曜日(予定) 9:00～12:00
場 所 深川スポーツセンター 多目的ホール
代表者 二郷(HARMONY)
☎03-3630-4715

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

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 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

春うらら 歩いて燃やせ体脂肪



ウォーキングのススメ

手軽にスタート♪効果は抜群！

「何か運動を始めよう！」そう思った時にすぐに始められるのがウォーキング。個々の体力や目的に合わせて距離や速さ、負荷を変えられるので、自分のペースで取り組めます。また、通勤やお買い物といった日常生活でも取り入れられる運動です。だからといって効果が低い、なんてことはありません。

冒険家で有名な三浦雄一郎さんは65歳の時、身長164cmに対して体重が88kgという一般的な肥満体型になったものの、エベレスト登頂を目標にしてウォーキングに取り組み、身体を絞ったというお話は、ウォーキングの効果を物語るストーリーでしょう。



ただ歩くだけじゃもったいない。ちょっと意識を変えてみよう



すぐ始められるウォーキング。健康や減量を目的に歩くなら、ポイントを意識しましょう。

- ① 背筋を伸ばし、目線は15mくらい先を見ましょう。
- ② 肩はリラックス、腕は軽く曲げてリズムよく振りましょう。
- ③ ぎりぎり会話ができるくらいのスピードが目安。
- ④ 最低でも20分以上は歩きましょう。



天気が悪い日や花粉症が辛い方は無理せず、近くのトレーニング室を利用しましょう♪

普段、全く運動をしていない方は、いつも自転車で通勤する道程を歩いてみたり、休みの日に少し離れた公園までウォーキングする、そんなことからスタートしてみましょう。

暖かくなると花粉症が気になる方も多いはず。花粉症が辛い方は無理をせず、室内での運動をオススメします。また、春は意外と雨の日が多かったり、風が強い日もあります。お天気によって気分がめげてしまう前に、上手にトレーニング室を利用して三日坊主にならないようにがんばってみませんか？

自分の健康を守るのは自分自身です。明日の健康のためにみんなでがんばりましょう♪



トレーニング室のご紹介♪見学也大歓迎。ウォーキングのついでにお立ち寄りください♪

利用時間	9:00～21:50(最終入場21:30) ※休館日は第2・4月曜日(祝日と重なる場合は翌火曜日)			
利用料金	大 人 400円 ※中学生を除く15歳以上の方が利用できます。 シニア 100円 ※区内在住で65歳以上であることを証明できるものをお持ちください(運転免許証等)。 ◆4時間まで利用できます。 ◆回数券や定期会員証、プールとトレーニング室をどちらも利用できる共通利用券等も販売しています。 詳しくは各施設へお問合せください。			
必要なもの	室内用シューズ、トレーニングウェア、タオル			
施設一覧	スポーツ会館 深川スポーツセンター 亀戸スポーツセンター	3649-1701(北砂1-2-9) 3820-5881(越中島1-2-18) 5609-9571(亀戸8-22-1)	有明スポーツセンター 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター	3528-0191(有明2-3-5) 5606-3171(東砂4-24-1) 3820-8730(平野3-2-20)

浮島で遊ぼう！

有明スポーツセンター ☎3528-0191

有明スポーツセンタープールでは、下記のとおり、浮島などの遊具をご用意しています。楽しく水に慣れ親しめます。
ご家族やお友達同士で、どうぞご利用ください。



- 【開催日】 毎週日曜日および祝日
9:30～11:00
【場 所】 有明スポーツセンター 小プール
【対 象】 小学生まで
(年齢により保護者の同伴が必要)
【入場料】 こども 150円(2時間)
大人 400円(2時間)

【利用方法】 ◆利用当日、券売機にて利用券を購入してください。

◆水着、水泳帽、タオルをお持ちください。

【問 合 せ】 有明スポーツセンター
(有明2-3-5)
☎3528-0191



ちびっこのびのびぱあ〜く

スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、小学校入学前のお子さまを対象に柔道場をご利用いただけます。屋内なので寒い日や暑い日、雨の日でも快適に楽しく遊べます。しかも広い畳の部屋だからこそ、裸足で思いっきり遊べます。ぜひ、ご利用ください。

- 【開催日】 月曜日 9:00～12:00(休館日・年末年始を除く)
水曜日 13:00～17:00
金曜日 9:00～12:00
【場 所】 スポーツ会館 柔道場
【対 象】 小学校入学前のお子さまと保護者
(必ず保護者の同伴が必要)

【利用料】 お子さまひとりに付き
100円 ※保護者は無料

【利用方法】 利用当日、券売機にて
利用券を購入してくだ
さい。

【問合せ】 スポーツ会館
(北砂1-2-9)
☎3647-1701



東砂スポーツセンタープールリニューアルオープン

東砂スポーツセンター ☎5606-3171

改修工事のため休場していた東砂スポーツセンター屋内プールは、3月21日(金・祝)より営業を再開いたします。再開初日は小プールに浮島が登場！
ご家族やお友達と一緒に遊びに来てください♪

浮島で遊ぼう♪

【開催日】 3/21(金・祝) 11:00～14:00

【場 所】 東砂スポーツセンター小プール

◆ご利用の際は、水着、水泳帽、タオル
をお持ちください。

◆詳しくは東砂スポーツセンターへお問
合せください。

【問合せ】 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) ☎5606-3171



3月のプール フリー参加教室のご案内

きがるにアクア

【利用料】 600円

【日 程】 3/22(土)、3/29(土)
3/23(日)

【時 間】 土曜日 16:50～17:50
日曜日 11:00～12:00

きがるにマタニティアクア

【利用料】 1,000円

【日 程】 3/28(金)
【時 間】 12:25～13:25

事前検診は11:25～
※参加には事前登録が必要です。

☆ スポーツの春が来た！教室申込み受付中 ☆

各スポーツセンターで4月から開講する以下の教室の受講者を募集しています(H26.3.18現在)。詳しくはホームページまたは各施設へお問合せください。

施設名	教室名	曜日・時間	対象
スポーツ会館 ☎3649-1701	ナイトスイミング	水・19:00～20:30	中学生以上
	サタデースイミング①	1,3,5土・9:45～11:15	中学生以上
	サタデースイミング②	1,3,5土・11:15～12:45	中学生以上
	女性水泳(週2日)	月,木・9:45～11:15	一般女性
深川 スポーツセンター ☎3820-5881	女性水泳(週1日)	水・9:45～11:15	一般女性
	太極拳	金・10:00～11:30	一般
	柔道(小中学生)	水・19:00～20:30	小中学生
	シェイプシェイプシェイプ	火・19:00～20:15	一般
亀戸 スポーツセンター ☎5609-9571	ソフトテニス	水・19:00～20:30	一般
	ソシャルダンス	木・19:00～20:30	一般
	コアラ体操	土・13:30～14:30	H23.4.2～H25.4.1 生まれの子と保護者
	火曜夜のスイミング	火・19:00～20:30	一般

施設名	教室名	曜日・時間	対象
有明 スポーツセンター ☎3528-0191	エンジョイナイトスイム	火・13:30～14:30	一般
	エンジョイモーニングスイム	水・19:15～20:30	一般
		金・10:00～11:15	一般
東砂 スポーツセンター ☎5606-3171	親子deスキンシップ	水・9:20～10:05	H25.4.2～H25.11.1 生まれの子と保護者
	水曜コース・木曜コース	木・9:20～10:05	H22.4.2～H23.4.1 生まれの子と保護者
	親子de体操	金・9:30～10:30	一般
			一般女性
深川北 スポーツセンター ☎3820-8730	ボディシェイプ	金・19:00～20:15	一般
	女性水泳	月,金・9:30～11:00	一般女性
	金曜ナイトスイミング	金・19:00～20:30	一般初心者
深川北 スポーツセンター ☎3820-8730	一般水泳	月,金・18:45～20:15	一般
	フライデーアクアビクス	金・10:00～11:15	一般
	アクアビクスinナイト	火・19:00～20:15	一般
	バドミントン(中級者)	水・19:30～21:00	一般

旧料金の回数券をお持ちの方へ

平成24年10月1日以前に販売した一般の旧料金回数券の払戻し期限は、平成26年3月31日までです。お持ちの方はお早めに払い戻し手続きをお願いします。詳しくは各スポーツ施設までお問合せください。なお、平成26年4月1日以降も現行料金との差額をお支払いただくことでご利用できます。
※差額は、旧体育館回数券が80円、旧プール回数券が120円、旧サウナ回数券が330円です。

一般公開中止のお知らせ 下記の一般公開を中止します・

施設名	日 時	室場名	中止種目等
スポーツ会館	4/20(日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース および小プール
	4/20(日) 午前・午後	大体育室	ビーチボール バドミントン
亀戸 スポーツセンター	4/13(日) 全日	大体育室	ソフトテニス バドミントン バスケットボール

休館日のお知らせ 3/24(月)・4/14(月)

※毎月第2・4月曜日は休館日です。
日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。