

あなたの姿勢大丈夫? 正しい姿勢かチェックしてみよう

日常的に1面のイラストのような姿勢が続くと、骨盤のゆがみから猫背や反り腰などスタイルが崩れ、やがては肩こりや腰痛など痛みを伴ったり、疲れが抜けにくくなり体調不良の原因となってしまいます。もし、このような体調不良を感じているのならば、姿勢が乱れているのかもしれない。

ここでは特別な道具を使わずに自宅のできるセルフチェック方法をご紹介します。セルフチェックを通して、猫背・反り腰などのからだのゆがみを確認してみましょう。

※セルフチェックはあくまで参考としてご活用ください。

壁を使ったセルフチェック

手順

- ①両足を揃え、かかとを壁につける
- ②あごを引いた状態で、後頭部を壁につける

腰と壁のすき間が手のひら1つ分 → 正しい姿勢
 腰と壁のすき間が空すぎている → 反り腰傾向
 腰と壁のすき間がない → 猫背の傾向

仰向けに寝てつま先を開くセルフチェック

手順

- ①仰向けの姿勢で脚を伸ばす
- ②脱力してつま先を左右に開く。つま先の開き具合が左右均等か確認する

左右に違いがない → 正しい姿勢
 左右に違いがある → からだにゆがみがあるかも

鏡を使ったセルフチェック

手順

- ①自然に両肩の高さに上げる
- ②腰骨の位置は左右同じか確認する

左右に違いがない → 正しい姿勢
 左右に違いがある → からだにゆがみがあるかも

Check! 足にあった靴履いてますか?

自分に合わない靴を履いていることで、姿勢の悪化や腰・肩への負担につながることがあります。毎日何気なく履いている靴だからこそ、自分の足に合った一足を選ぶことがとても重要です。

- ①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- ②指先が余裕をもって動かせる
- ③かかとの部分がしっかりと包みこまれている
- ④パットが土踏まずにフィットしている
- ⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

出典：(厚生労働省HP) 厚生労働省 歩くときのポイント

スマートフォン等で使える姿勢確認アプリもあります。「AI姿勢」「シセイ」等のキーワードから検索するとあなたに合ったアプリが見つかるかもしれません。ちょっと自分だけでは難しいという方には、スポーツジムなどで気軽に計測できるところもありますので活用してみましょう。

あなたの姿勢大丈夫? 姿勢改善の鍵はこの筋肉

姿勢は筋肉の働きによって保たれています。日常生活や運動量の変化により筋力が低下すると、身体を正しい位置で支えることが難しくなり、姿勢の乱れが生じやすくなります。姿勢保持に関わる筋肉の状態は、良い姿勢・悪い姿勢を左右する重要な要素です。

姿勢安定のキーマン	体幹のコルセット	骨盤のバランス	上半身のサポーター
僧帽筋 (そうぼうきん)	腹横筋 (ふくおうきん)	腸腰筋 (ちょうようきん)	広背筋 (こうはいきん)

姿勢が悪いと感じる原因や、背中が丸い状態に関わる筋肉として、首・肩甲骨の動きや姿勢の安定にも関わる中核筋です。背中が曲がるといった悩みを感じている場合も、僧帽筋のはたらきが十分に発揮されていない可能性があります。

腹横筋は体幹深層筋群(インナーマッスル)に分類される筋肉で、体幹の最も深い位置に存在します。「体幹のコルセット」とも呼ばれ、体を動かす前に先行して働くことが特徴です。腹横筋が十分に機能すると腰部の安定化につながり、腰痛予防や日常生活・労働動作の安定性向上に重要であるとされています。

背骨と骨盤を支えている腸腰筋は、体のバランスをとるのに欠かせない筋肉です。腸腰筋のはたらきによって、立ち止まっているときはもちろん、運動時でも正しい姿勢を保てるのです。また、姿勢が安定することで体にかかる負担が少なくなり、肩こりや腰痛の軽減にもつながります。

広背筋をはじめとする背中の筋肉は首や肩、体幹を支える役割があります。背筋が弱まると肩甲骨が開き、巻き肩や猫背の原因になることがあります。その上背筋が弱いと頭をしっかりと支えることができなくなり、姿勢が崩れて肩こりや腰痛を引き起こすと考えられます。しかし、背筋を鍛えれば肩甲骨が正しい位置に戻り、胸を開いた堂々とした姿勢を維持しやすくなるでしょう。

引用: CORE PALETTE by LOTTE

参考: 総括研究報告書(厚生労働省)

引用: CORE PALETTE by LOTTE

引用: CORE PALETTE by LOTTE

あなたの姿勢大丈夫? 手軽に筋肉を刺激して姿勢改善につながる!

日常生活の中で知らず知らずのうちに崩れてしまった姿勢でも、毎日の簡単な運動で少しずつ改善できます。職場でのデスクワーク中や通勤・移動の合間、自宅でリラックスしているときなど、スキマ時間を活用して、無理なく効果的に姿勢改善を目指しましょう。

仕事中にできる デスクに手を乗せて背中ストレッチ

POINT

- ◎僧帽筋に刺激
僧帽筋をはじめ、背中の筋肉を伸ばすことで、姿勢改善や肩こり・腰の疲れを和らげ、血流促進に効果的です。

手順

- ①肘を伸ばしてデスクに手をのせる(肩幅程度に手を開く)
- ②お尻を後ろに引きながら上体を前に倒す
- ③胸をゆっくりと床に近づける

POINT

- ◎背中を丸めない
- ◎息を吐きながら気持ちのいい所で止める

移動中にできる 自重ドローイン

POINT

- ◎腹横筋に刺激
立ったまま人目を気にせずでき、継続して実施することで身体の軸を安定させることにつながります。

手順

- ①背筋を伸ばして立つ(足は腰幅程度)
- ②息を吸ってお腹を膨らませる(鼻から3秒かけて)
- ③息を吐きながらお腹をへこませる(口から3〜5秒かけて)

POINT

- ◎姿勢が崩れないようにする
- ◎息を吐くときはお腹をできるだけへこませ、全てを吐き出すようにする

自宅でリラックスタイムにできる①

からだのゆがみ矯正エクササイズ

POINT

- ◎腸腰筋に刺激
姿勢の崩れ、骨格のゆがみをなおすエクササイズを行い正しい姿勢に戻すことで、腰への負担を軽減することができます。

手順

- ①椅子に腰掛け足踏みをするように、お尻を左右交互に上げ下げする
- ②上記を各3回×3セット行う

POINT

- ◎骨盤の内側の筋肉を動かし、骨盤のバランスを意識する

自宅でリラックスタイムにできる②

ラットプルダウン

POINT

- ◎広背筋に刺激
正しい姿勢の維持に必要な広背筋を鍛えることで、猫背などの解消につながります。

手順

- ①腕を伸ばして耳の横にもってくる
- ②首を長くして、肩を下に降ろす
- ③肘を曲げながら身体側に近づける

POINT

- ◎顎を引いて胸を上を釣りに上げる・肘を曲げる際に息を吐く

※実施の際は無理をせず伸びて気持ちいい範囲で痛みが出たら中止してください。強い痛みがある人、しびれ、麻痺がある人、手術後・妊娠中の方などは実施をお控えください。

あなたの姿勢大丈夫? スポーツセンターでもっと楽しく効果的に!

今号では、乱れた姿勢のセルフチェックと改善に必要な筋肉、その筋肉に刺激を与える運動をご紹介しました。姿勢が良くなると、見た目だけでなく、仕事や家事、趣味、スポーツまで、毎日の動きがぐっとラクになります。筋肉を刺激する運動を意識しましょう!そして良い姿勢をキープするためには、継続して運動することが重要です。トレーニング室やショートエクササイズなど、スポーツセンターではそんなあなたの定期的な運動をサポートする設備やメニューが充実しています。「運動は続かない…」という方も大丈夫。「わたしの健康プロジェクト」では管理栄養士による栄養指導と、健康運動指導士による体組成測定・運動カウンセリングを通じて、一人ひとりに合わせたトレーニングプログラムをご提案。運動を無理なく続けられるようにサポートします。まずは今日から、体を動かすことを楽しむ習慣を始めてみませんか?



トレーニング室

トレーニング室(ショートエクササイズ)※

わたしの健康プロジェクト※

※開催状況は各スポーツセンターへお問い合わせください。



第79回(令和7年度)江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

令和7年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

●陸上競技大会			
一般男子			
100m	藤内 勇学 (THE ONE)	11.12	
400m	加計 柚人 (芝浦工大)	51.84	
1500m	椎窓 大陽 (東海大高輪台)	4:22.62	
5000m	加藤 菜 (深川第一中)	16:11.13	
4X100mR	芝浦工大	42.87	
走高跳	松井 龍二 (東京陸協)	1m90	
走幅跳	星 海成 (東京陸連)	6m44	
砲丸投(7.260kg)	石橋 伶皇	10m81	
壮年 50歳代男子			
5000m	齊藤 禎一 (個人)	17:46.22	
壮年 60歳代男子			
5000m	鈴木 馨 (個人)	20:50.63	
壮年 70歳以上男子			
5000m	木村 亨 (東雲アスリート)	24:05.79	
中学男子			
100m	大西 凌駆 (第二南砂中)	11.72	
200m	坂本 大知 (深川第二中)	25.24	
800m	井上 天翔 (第二南砂中)	2:15.50	
3000m	山本 伶央 (深川第五中)	9:58.61	
4X100mR	深川三中A	46.82	
110mH(0.914m)	松田 大翔 (深川第五中)	14.99	
走高跳	深川 雅貴 (亀戸中)	1m60	
走幅跳	王 永特 (辰巳中)	6m04	
中学1・2年男子			
砲丸投(4.000kg)	濱口 怜生 (第二砂町中)	11m38	
小学1～3年男子			
50m	栗城 英一朗 (豊洲北小)	8.34	
小学4～6年男子			
100m	吉澤 昊輝 (個人)	15.73	
走幅跳	小林 丈瑠 (個人)	3m92	
一般女子			
100m	新開 柚来 (城東高)	13.37	
5000m	渡部 優子 (個人)	21:14.76	
走幅跳	小林 玲菜 (東京陸協)	4m82	
砲丸投(4.000kg)	遠藤 智 (個人)	7m60	

●水泳大会			
200m	門田 怜奈 (第二砂町中)	12.94	
400m	新井 ゆめ (第二砂町中)	32.15	
800m	今野 星愛 (亀戸中)	2:38.46	
1500m	角田 優莉花 (深川第五中)	5:49.31	
4X100mR	亀戸中	53.45	
100mH(0.762m)	堂端 菜穂 (亀戸中)	15.82	
走高跳	柴田 麻央 (深川第五中)	1m43	
走幅跳	望月 優里 (亀戸中)	5m22	
砲丸投(2.721kg)	二星 かおり (深川第一中)	10m45	
小学1～3年女子			
50m	越間 怜 (個人)	8.46	
小学4～6年女子			
100m	下元 和花奈 (東川小)	15.06	
小学4～6年混合			
4X100mR	一亀 6年女子	1:02.28	

●クレ射撃大会			
トラップの部			
Aクラス	井上 拓海		
Bクラス	磯島 正行		
Cクラス	峯島 滋		
スキートの部			
Aクラス	山崎 好江		
●ラフボール大会			
正式競技	SFRP-60 森 広介		
ARS-60	小松原 純子		
オープン競技			
HR-40	笠井 真吾		
●駅伝大会			
一般の部	江東シスターズのぞみ	1:29:26	
壮年の部	深川ランナーズA	1:40:23	
中学生の部	深川第三中学校	52:41	
深川第三中学校	深川の部		
チームぼん太レディース		40:49	

第79回 国民スポーツ大会

開催期間:令和7年9月28日から10月8日

●なぎなた			
種目:少年女子			
氏名(ふりがな)	片岡 萌(かたおか めい)		
	山本小百合(やまもと さゆり)		
成績:	演技競技 優勝		
	試合競技 優勝		
	総合成績 第1位		

第80回(令和8年度)江東区民スポーツ大会 令和8年2月21日より申込受付開始!

○江東区民スポーツ大会とは?

区民を対象に競技力の向上を図るとともに、地域の交流や親睦、スポーツを気軽に楽しんでいただくことを目的とした大会です。

第80回を迎える本大会は、4月に行われる江東区民スポーツ大会総合開会式を皮切りに、春季大会と秋季大会の2期に分かれ、全27種目実施します。小学生から一般までクラスが分かれており、開催要項の条件を満たす江東区民であれば参加できます。

申込方法及び申込先は大会ごとに異なりますので、詳細は江東区民スポーツ大会ホームページをご確認ください。



春季大会	
2月21日より申込受付開始	
大会名	開催時期
総合開会式	7月
弓道大会	7月
なぎなた大会	7月
テニス大会	7月
剣道大会	7月
卓球大会	7月
バドミントン大会	7月
バスケットボール大会(小学生)	7・8月
バレーボール大会	9～11月
サッカー大会	9～11月
バスケットボール大会(一般)	10月
軟式野球大会(一般・中学生)	12月
空手大会	令和9年1月
民謡大会	調整中
ゲートボール大会	調整中
ソフトボール大会	調整中
柔道大会	調整中
ビーチボール大会	調整中

指導スタッフ 募集中心!!

施設管理スタッフ

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

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

〒136-0072 江東区大島1-9-8大島プレールビル5階

電話 03(3681)0294 FAX 03(3681)0299 https://www.fep0294.co.jp

造園工事 貸鉢リース

印刷のことなら お任せください

川村印刷 株式会社

〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7

〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

PROAVANCE CORP. 株式会社 プロアバンセ

〒114-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中ビル6F

TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415 https://www.proavance.co.jp

立ち会い 承り

アアクセス堂上税理士事務所/江東区 豊洲 5-5-1-3001

0120-01-6066

光管財株式会社

・建物総合管理業務 ・設備保守業務

・警備 受付等業務 ・学校用務業務

・図書館業務 ・貯水槽清掃業務

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階

TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

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

オフィスのオールプランナー&サービス

ビジネスに!教材に!ECOに! さらなる創造力を!

マミ体操クラブ

～江東区のキッズアゲダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～

マミ体操クラブHP https://mami-taisou.com/

マミ体操クラブInstagram

0歳から利用できて、1歳で水中ウォーキングが楽しめる

子どもが主役のプールをつくるのが目標です

□ 高濃度ナノバブル生成器のプール運用で雑菌増殖を抑制(レジオネラ菌を含む)

□ 滑りやすいプールサイドを滑りにくくする プールサイド防滑特殊洗浄

□ 水泳指導・プールイベント企画運営

□ プール施設管理

有限会社 アクアティック

〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303

http://poolaquatic.co.jp Mail: info@aquatic.co.jp

令和8年度第1期教室一覧(申し込み方法は7面に掲載)

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 ☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

シニア(65歳以上)対象教室						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員 受講料
深1	随時 転ばぬ先のトレーニング(火)※1	9:30～10:30	火	4/7～7/14(13回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	6,760円
深2	体力アップ体操(火)※1	13:30～14:30	火	4/7～7/28(15回)	身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。	6,000円
深3	レクリエーション※1	9:30～10:30	水	4/8～7/29(15回)	ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳体操等で無理なく楽しく健康長寿を目指します。	6,000円
深4	健脚力アップ体操※1	11:00～12:00	木	4/9～7/30(15回)	自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多様な運動を行います。	6,000円
深5	転ばぬ先のトレーニング(木)※1	9:30～10:30	木	4/9～7/30(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	7,800円
深6	体力アップ体操(金)※1	13:30～14:30	金	4/10～7/31(16回)	ストレッチ、リズムウォーキング、体操、エクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。	6,400円
深7	筋力アップ体操※1				ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。	6,400円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員 受講料	
深8	ナイトクライミング※2	19:00～20:00	月	4/20～7/6(6回)	16人 9,000円	
深9	シェイプアップ体操①※3	9:30～10:30	火	4/7～7/28(15回)	835人 8,550円	
深10	シェイプアップ体操②※3	11:00～12:00	火	4/7～7/14(13回)	25人 7,410円	
深11	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15	火	4/7～7/14(13回)	80人 8,710円	
深12	バドミントン(火)※4#5#6	19:00～20:30	火	4/7～6/9(8回)	30人 4,800円	
深13	卓球				32人 8,710円	
深14	バドミントン(水)※4#6	9:00～10:30	水	4/8～7/15(13回)	24人 10,530円	
深15	中級者バドミントン※4#8	10:45～12:15	水	4/8～7/15(13回)	20人 7,410円	
深16	柔道(一般)※10	19:00～20:30	水	5/13～7/15(10回)	20人 8,500円	
深17	弓道				20人 8,550円	
深18	ピラティス①※5	9:30～10:30	木	4/9～7/30(15回)	840人 8,550円	
深19	ピラティス②※5	11:00～12:00	木	4/16～7/2(10回)	20人 6,200円	
深20	吹奏呼吸体操	13:30～14:30	木	4/10～7/17(14回)	32人 9,380円	
深21	バドミントン(金)※4#7	9:00～10:30	金	4/10～5/22(6回)	16人 9,000円	
深22	体力&免能力アップ体操	10:00～11:00	金	4/10～7/31(16回)	35人 9,280円	
深23	クライミング	10:00～11:00	金	4/10 7/17(14回)	20人 7,980円	
深24	リフレッシュ体操	11:00～12:00	土	4/11～7/25(15回)	845人 8,550円	
深25	爽声エクササイズ	14:00～15:00	土	4/11～7/25(15回)	845人 8,550円	
深26	リラックスヨガ※9	8:50～9:50	土	4/11～7/25(15回)	845人 8,550円	
深27	ハワイヨガ※9	10:05～11:05	土	4/11～7/25(15回)	845人 8,550円	
深28	ヨガ※9	11:20～12:20	土	4/11～7/25(15回)	845人 8,550円	

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員 受講料
深29	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	4/9～7/30(15回)	小学3～6年生	40人 8,550円
深30	レディースバドミントン※4#7	10:45～12:15	金	4/10～7/17(14回)	小学3～6年生	64人 9,380円

子ども・親子対象教室						
※対象年齢は、教室開催期間中の満年齢です。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。						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員 受講料
深31	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	4/8～7/29(15回)	小学1～3年生	60人 7,800円
深32	ミニバスケットボールB	16:10～17:10	水	4/8～7/29(15回)	小学3～6年生	30人 7,800円
深33	柔道(小中学生)※10	19:00～20:30	木	4/8～7/15(13回)	小学生	20人 6,760円
深34	キッズ体操	15:00～15:50	金	4/10～5/1(4回)	4歳以上の未就学児	30人 4,000円
深35	小学生体操	16:00～17:00	金	4/10～7/17(14回)	小学1～3年生	30人 4,000円
深36	DANCE/DANCE/DANCE!	16:30～17:30	土	4/10～7/17(14回)	小学1～4年生	30人 10,080円
深37	ベビー体操	10:10～11:00	土	4/18～6/27(10回)	1・2歳の子と保護者	20組 8,200円
深38	ひよこ体操	11:10～12:00	土	4/18～6/27(10回)	2・3歳の子と保護者	20組 8,200円
深39	ジュニアライミングスクール	9:30～10:30	土	4/18～7/18(6回)	小学3～6年生	12人 9,000円
深40	親子クライミングスクール	11:00～12:00	土	4/18～7/18(6回)	小学生と保護者	6組 18,000円
深41	小学生深川スポーツ塾	9:30～11:30	土	4/18～3/20(9回)	小学1～6年生	100人 4,680円

有明スポーツセンター						
〒135-0063 有明2-3-5 ☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員 受講料
※6	バドミントン(火)、バドミントン(水)				初心者～江東区4部相当	
※7	バドミントン(金)、レディースバドミントン				初心者～江東区4部・3部相当	
※8	中級者バドミントン				江東区3部～2部相当、他区3部以上	

有明スポーツセンター

シニア(65歳以上)対象教室						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員 受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	4/2～7/9(12回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	30人 6,240円

子ども・親子対象教室						
※対象年齢は、令和8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。						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員 受講料
有14	親子フィットリミック※2	11:00～12:00	火	4/14～7/14(10回)	教室初日に生後8ヶ月～2歳児と保護者	25組 8,200円
有15	田中光監修 親子体操※2	10:00～10:50	日	4/12～7/26(6回)	2・3歳児と保護者	35組 5,580円
有16	田中光監修 こども体操※2	11:10～12:00	日	(隔週)	4・5歳児	30人 5,580円
有17	親子水泳・水遊びコース※2	10:40～11:40	土	4/11～5/30(7回)	おむつとれた3～5歳児と保護者	8組 5,110円
有18	親子水泳・泳いぽうコース※2	9:30～10:30	日	4/12～5/31(7回)	3～5歳児と保護者	8組 5,110円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員 受講料	
有11	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	4/8～7/22(12回)	830人 6,840円	
有12	ナイトフラ	19:15～20:30	水	4/8～7/16(11回)	830人 6,840円	
有13	レディーススイミング	10:00～11:00	金	4/10～7/17(11回)	40人 6,800円	

健康センター 〒135-0016 東陽2-1-1 ☎ 3647-5402 / FAX 3647-5048

一般向け教室

4階会場での健康づくり講座を再開しました。久しぶりの方や初めての方も、お気軽にご参加ください。また、月2回、無料の栄養相談・運動相談も実施中。健康づくりの第一歩としてご利用ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員 受講料
健1	はじめてのSOUルティスコダンス	9:00～10:00	火	4/7～7/14(13回)	30人 8,060円
健2	リフレッシュ体操	10:15～11:15	火	4/7～7/14(14回)	30人 8,680円
健3	太極拳	11:30～12:30	火	4/7～7/14(14回)	30人 8,680円
健4	からだスッキリヨガ	9:00～10:00	水	4/8～7/15(13回)	30人 8,060円
健5	美ボディエクササイズ	10:15～11:15	水	4/8～7/15(13回)	30人 8,060円
健6	シェイプアップエアロ	11:30～12:30	水	4/8～7/15(13回)	30人 8,060円

健康センター						
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員 受講料	
健7	ロコモヨガ	10:00～11:00	木	4/9～7/16(14回)	30人 8,680円	
健8	ヨガ	11:15～12:15	木	4/9～7/16(14回)	30人 8,680円	
健9	ピラティス	10:00～11:00	土	4/11～7/18(14回)	30人 8,680円	
健10	ZUMBA®	11:15～12:15	土	4/11～7/18(14回)	30人 8,680円	
健11	エアロボクシング①※	18:00～19:00	土	4/11～7/18(14回)	30人 8,680円	
健12	エアロボクシング②※	19:15～20:15	土	4/11～7/18(14回)	30人 8,680円	

※エアロボクシング①②は同じ内容となります。ご希望の時間帯に合わせてどちらか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。

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1 ☎ 5609-9571 / FAX 5609-9574



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
亀1	レクリエーション	11:00 ~ 12:00	火	4/ 7 ~ 7/28 (16回)	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かして体力維持向上を図ります。	30人	6,400円
亀2	免疫カアップ体操 ※1		水	4/ 8 ~ 7/29 (15回)	免疫カアップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	6,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング ※1	13:30 ~ 14:30	木	4/ 9 ~ 7/30 (17回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	8,840円

※1「免疫カアップ教室」「転ばぬ先のトレーニング」はどちらか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。

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀4	絆フットトレーニングプラス※2	9:30 ~ 10:30	火	4/ 7 ~ 7/28 (16回)	40人	9,120円
亀5	ハワイアンフラ	11:00 ~ 12:00			50人	9,120円
亀6	太極拳	13:15 ~ 14:15	水	4/ 8 ~ 7/29 (15回)	各40人	9,120円
亀7	ピラティス(水)	9:30 ~ 10:30			8,550円	
亀8	体幹アップトレーニング※2	11:30 ~ 12:30	木	4/ 9 ~ 7/30 (17回)	各40人	8,550円
亀9	リラクセスヨガ	13:30 ~ 14:30			8,550円	
亀10	ソフトテニス(中学生可)	19:30 ~ 21:00	金	4/ 8 ~ 6/24 (10回)	24人	6,000円
亀11	コソコソ体操	9:30 ~ 10:30			30人	9,690円
亀12	ヨガ(木)	11:00 ~ 12:00	木	4/ 9 ~ 7/30 (17回)	40人	9,690円
亀13	ソフトエアロ				30人	9,690円
亀14	美調整ストレッチ	11:00 ~ 12:00	木	4/ 9 ~ 6/11 (10回)	40人	5,700円
亀15	ナイトフラ	19:30 ~ 20:30			50人	9,120円
亀16	バドミントン(中学生可)	19:30 ~ 21:00	金	4/ 9 ~ 6/11 (10回)	48人	6,700円
亀17	卓球	19:00 ~ 20:30			30人	4,800円
亀18	ボクササイズ	19:30 ~ 20:30	金	4/10 ~ 7/31 (17回)	30人	9,690円

ヨガ・ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※2「絆フットトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか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



シニア(65歳以上)対象教室

東砂スポーツセンターは令和8年秋頃から改修工事に入る為、第1期・夏期教室のみ実施します。第1期・夏期教室に両方参加希望の方はそれぞれお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	体カアップ体操(火)※1	9:00 ~ 10:00	火	4/ 7 ~ 6/30 (12回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	4,800円
東2	転ばぬ先のトレーニング(火)※2	13:30 ~ 14:30	水	4/ 8 ~ 6/24 (10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	6,240円
東3	体カアップ体操(水)※1				65人	4,000円	
東4	転ばぬ先のトレーニングライト※2	13:00 ~ 14:00	金	4/10 ~ 6/26 (12回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	35人	6,240円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	バドミントン(火)※3	10:30 ~ 12:00	火	4/ 7 ~ 6/30 (12回)	各48人	8,040円
東6	夏期バドミントン(火)※4					7,370円
東7	エアロビクス	14:50 ~ 15:50	火	4/ 7 ~ 6/30 (12回)	各45人	6,840円
東8	夏期エアロビクス					6,270円
東9	ZUMBA®	19:45 ~ 20:45	水	4/ 7 ~ 6/30 (12回)	各50人	6,840円
東10	夏期ZUMBA®					6,270円
東11	バドミントン(水)※3	19:30 ~ 21:00	水	4/ 8 ~ 6/24 (10回)	各60人	6,700円
東12	夏期バドミントン(水)※4					8,710円
東13	ヨガ(木)※5	14:30 ~ 15:30	木	4/ 9 ~ 6/25 (12回)	各50人	6,840円
東14	夏期ヨガ(木)※6					7,410円
東15	筋力リリース	19:45 ~ 20:45	木	4/ 9 ~ 6/25 (12回)	各40人	6,840円
東16	夏期筋力リリース					7,410円
東17	ヨガ(金)※5	9:15 ~ 10:15	金	4/10 ~ 6/26 (12回)	各50人	6,840円
東18	夏期ヨガ(金)※6					7,410円
東19	ハワイアンフラ	14:30 ~ 15:30	土	4/10 ~ 6/19 (11回)	各25人	6,270円
東20	ヨガ(土)※5					6,840円
東21	夏期ヨガ(土)※6	9:15 ~ 10:15	土	4/11 ~ 6/27 (12回)	各25人	7,410円
東22	骨盤底筋トレ					6,840円
東23	夏期骨盤底筋トレ	10:45 ~ 11:45	火	4/11 ~ 6/27 (12回)	各40人	6,840円
東24	アコアピクス(火)※7					8,840円
東25	水中らくらく運動	14:00 ~ 15:00	水	4/14 ~ 7/14 (13回)	各40人	8,840円
東26	初級スイミング(水)※8					8,840円
東27	中級スイミング※8	11:00 ~ 12:00	木	4/ 9 ~ 7/16 (15回)	30人	10,200円
東28	初級スイミング(金)※8					10,200円
東29	水中ウォーキング	14:00 ~ 15:00	金	4/10 ~ 7/17 (15回)	各40人	10,200円
東30	アコアピクス(金)※7					10,200円

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・12・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、事務局管理係までお問合せください。
☎(3647)5402

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 ☎136-0076 東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F 電話 03(3615)7999

工業用ゴム切削・加工メーカー

山豊護謨株式会社

ゴムの事ならヤマトゴムへ!

〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8 TEL : 03-5624-8088 FAX : 03-5624-6330 https://www.yamatoyogomu.co.jp



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

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 ☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	健康体操	13:00 ~ 14:00	火	4/14 ~ 7/14 (12回)	簡単な体操から音楽に合わせてリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	40人	4,800円
北2	体カアップ体操	9:10 ~ 10:10	木	4/ 9 ~ 7/16 (14回)	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	5,600円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00 ~ 12:00			4/ 9 ~ 7/16 (14回)		転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00 ~ 14:00	金	4/10 ~ 7/17 (14回)	ストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	40人	7,280円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
北5	身体を整えるコアトレ	11:30 ~ 12:30	火	4/14 ~ 7/14 (12回)	25人	6,840円
北6	太極拳	9:10 ~ 10:10	水	4/ 8 ~ 7/15 (13回)	50人	7,410円
北7	ヨガ(水)				25人	7,410円
北8	ソフトエアロピクス	11:00 ~ 12:00	木	4/ 9 ~ 7/16 (14回)	50人	7,410円
北9	バドミントン	19:30 ~ 21:00			60人	8,710円
北10	ヨガ(木)	13:00 ~ 14:00	木	4/ 9 ~ 7/16 (14回)	各50人	7,980円
北11	エアロピクス	14:30 ~ 15:30			25人	7,980円
北12	ピラティス(木)	19:00 ~ 20:00	金	4/10 ~ 7/17 (14回)	各40人	7,980円
北13	ピラティス(金)	9:10 ~ 10:10			7,980円	
北14	発声エクササイズ	11:00 ~ 12:00	土	4/11 ~ 7/18 (14回)	各25人	7,980円
北15	ヨガ(土) A ※1	9:20 ~ 10:20			7,980円	
北16	ヨガ(土) B ※1	10:50 ~ 11:50	火	4/14 ~ 7/14 (11回)	各40人	7,480円
北17	アコアピクス(火)	19:00 ~ 20:00				8,840円
北18	スイミング(水)	11:45 ~ 12:45	水	4/ 8 ~ 7/15 (13回)	各40人	9,520円
北19	アコアピクス(金)	10:00 ~ 11:00				9,520円
北20	スイミング(金)	18:45 ~ 19:45	金	4/10 ~ 7/17 (14回)	40人	9,520円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

第1期教室 申込方法

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。

申込開始	申込締切	メール送信日	支払締切	追加申込み受付開始
2/15(日) 9:00より(全施設)	3/2(月) 必着 (WEB 24:00 締切)	3/7(土)	3/21(土) 21:00まで ※健康センターは20:00	3/15(日) 10:00より
※申込開始は全施設開校ですが、スポーツ会館のみ申込締切以降の日程が右のとおり異なります。	3/15(日) 必着 (WEB 24:00 締切)	3/20(金・祝)	改修工事に伴い、支払期間は4月20日(月)~26日(日) 21:00までとなります。	未定

※東砂スポーツセンターのみ夏期も募集。

WEBからは、「個人利用・教室・イベント予約サイト」(外部サイト)でお申込みいただけます。
【「個人利用・教室・イベント予約サイト」かんたん登録で、手軽に申込み】

◎登録・申込みはこちらから  ▶登録方法は こちらから 

※「個人利用・教室・イベント予約サイト」のご利用は3月31日(火)までとなります。新システムについては8面をご参照ください。

《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)までとします。
●家族が同じ教室に申込みの場合、1つの申込みで3人まで可能です。※教室の対象で区内在住・在勤・在学の方に限る。
●抽選は、区内在住・在勤・在学の方を優先します。

江東区スポーツ会館 〒135-0044 越中島1-2-18 仮事務所 ☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

〒136-0073 北砂1-2-9 お支払いは4月20日からこちらをお願いします。



シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火)※1	13:30 ~ 14:30	火	5/12 ~ 7/14 (10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	各35人	5,200円
ス2	65歳からのチェアピクス	9:30 ~ 10:30	水	5/13 ~ 7/15 (10回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。		4,000円
ス3	ロコモ予防	13:00 ~ 14:00	木	5/14 ~ 7/16 (10回)	下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。	4,000円	
ス4	体カアップ体操A ※2	9:00 ~ 10:00	金	5/ 8 ~ 7/17 (11回)	ストレッチやリズム体操で健康維持・増進をサポートします。	各50人	4,400円
ス5	体カアップ体操B ※2	10:45 ~ 11:45					4,400円
ス6	転ばぬ先のトレーニング(金)※1	13:30 ~ 14:30	金	5/14 ~ 7/16 (10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	35人	5,720円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	身体を整えるコアトレ	9:30 ~ 10:30	火	5/12 ~ 7/14 (10回)	30人	5,700円
ス8	太極拳	15:00 ~ 16:00			5,700円	
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	13:15 ~ 14:15	水	5/13 ~ 7/15 (10回)	各35人	5,700円
ス10	気楽にヨガ	14:30 ~ 15:30			5,700円	
ス11	筋力リリース	19:30 ~ 20:30	木	5/14 ~ 7/16 (10回)	30人	5,700円
ス12	ボディメイクヨガ	11:45 ~ 12:45			35人	6,270円
ス13	吹矢&呼吸体操	14:30 ~ 15:30	金	5/ 8 ~ 7/17 (10回)	20人	5,700円
ス14	ボディメイクエクササイズ	19:30 ~ 20:30			6,270円	
ス15	水中ウォーキング	10:00 ~ 11:00	月	5/18 ~ 7/6 (5回)	各30人	3,400円
ス16	アコアベンシック	14:20 ~ 15:20			40人	6,800円
ス17	ナイトスイミング	19:00 ~ 20:00	水	5/13 ~ 7/15 (10回)	30人	6,800円
ス18	アコアピクス	10:00 ~ 11:00			40人	6,800円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス19	レディースヨガ(火)	10:30 ~ 11:30	火	5/12 ~ 7/14 (10回)	各35人	5,700円
ス20	ハワイアンフラ	14:00 ~ 15:00	水	5/13 ~ 7/15 (10回)		5,700円
ス21	骨盤調整ストレッチ	15:45 ~ 16:45			金	5/ 8 ~ 7/17 (11回)
ス22	レディースヨガ(金)	13:00 ~ 14:00	6,270円			

子ども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
ス23	キッズ空手	16:30 ~ 17:30	木	5/14 ~ 7/16 (10回)	小学生	20人	5,200円
ス24	踊ってみよう! K-POP	16:30 ~ 17:30			25人	5,200円	
ス25	チャレンジ体操	16:00 ~ 17:00	金	5/ 8 ~ 7/10 (10回)	4・5歳児	30人	7,200円
ス26	スポーツ塾	9:30 ~ 11:30	土	5/23 ~ 2/27 (9回)	小学生	90人	4,680円

ヨガ教室・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1~※2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。