応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.76　平成24年（2012年）2月21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

春の教室特集

みんな集まって楽しくやろう！

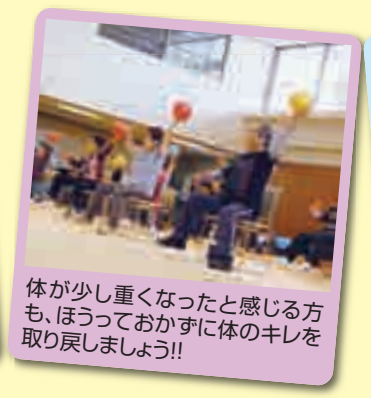
幼児・親子・児童のための教室

約100教室

働いている方や時間にゆとりのある方のための教室

約120教室

各スポーツセンターは、トレーニング室を完備しています。1人で静かに鍛える派のあなたへの情報は2面のトレーニング室情報へ



体が少し重くなったと感じる方も、ほうっておかずに体のキレを取り戻しましょう!!

リズムに乗って体を動かす派のあなたには、ダンス・エアロビクス系が最適!!

心も体も鍛えるプログラムをご用意しています。

運動を始めるなら水中プログラムもおすすめです。

小学生スポーツ塾　塾生募集!

学校がお休みの土曜日の午前中は、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、3面に掲載されている必要事項をご記入の上、**3/5（月）必着で送付してください。**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	対象	定員	申込み先
スポーツ会館 小学生スポ館スポーツ塾	4/28~3/9 （全17回）	6,800円	1~6年生	130人	スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9　☎3649-1701
深川スポーツセンター 小学生深川スポーツ塾	4/21~3/16 （全17回）	5,100円		各学年30人 180人	深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18　☎3820-5881
有明スポーツセンター 小学生有明スポーツ塾サッカー	4/14~3/23 （全20回）	6,000円		30人	有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5　☎3528-0191
有明スポーツセンター 小学生有明スポーツ塾ミニバスケット					
東砂スポーツセンター 小学生砂町スポーツ塾	4/28~3/2 （全15回）	4,500円		100人	東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1　☎5606-3171
深川北スポーツセンター 小学生深川北スポーツ塾 in 体育室	4/28~3/23 （全9回）	2,700円		80人	深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20　☎3820-8730
深川北スポーツセンター 小学生深川北スポーツ塾 in プール	4/21~3/16 （全9回）		4~6年生	50人	

※詳細日程・内容等は開催施設にお問合せください。

次号は7月発行の予定です。

自分に合わせて体づくり

体のコンディションは人それぞれ！鍛えたい部分も、鍛え方も自分にあったものが良いですよね!!
トレーニング室はそんなあなたの要望にお応えします。

トレーニング室でなにができるの？

トレーニング室には、ランニングマシンやフィットネスバイクなどの有酸素運動のマシンや、筋力を効果的に鍛えるウェイトマシンが用意されています。
これらのマシンを組み合わせてトレーニングすることで効率良く体を鍛えることができます。

はじめてだけど大丈夫？

トレーニング室には、トレーナーが常駐していますので、わからないことがあっても大丈夫です。丁寧にご説明します。安心してご利用ください。

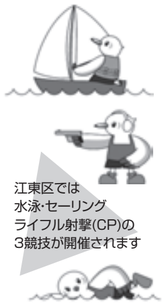
毎日通うと飽きませんか？

トレーニングメニュー作成も飽きがこないようトレーナーがお手伝いします。また、ショートエクササイズなどのサービスプログラムも実施していますので、トレーニングと合わせてご参加いただければ、楽しく続けられます。

お近くのスポーツセンターへ、ぜひ一度お立ち寄りください。

東京に　多摩に　島々に　羽ばたけアスリート

スポーツ祭東京2013



スポーツ祭東京2013とは・・・
平成25年に東京で開催される「第68回国民体育大会」と「第13回全国障害者スポーツ大会」の大会愛称です。

江東区開催競技	会場	期間
水泳（競泳・飛込・シンクロ）	東京辰巳国際水泳場	平成25年9月11日(水)～平成25年9月15日(日)
セーリング	若洲ヨット訓練所	平成25年9月29日(日)～平成25年10月2日(水)
ライフル射撃（CP）	警視庁術科センター	平成25年10月6日(日)～平成25年10月7日(月)
障害者スポーツ大会 水泳（競泳）	東京辰巳国際水泳場	平成25年10月12日(土)～平成25年10月14日(月)(予定)

江東区では水泳・セーリング・ライフル射撃(CP)の3競技が開催されます

◆54年ぶりとなる東京開催です。ぜひ会場にお越しください!

トレーニング室利用案内

トレーニング室のある施設	スポーツ会館	(北砂1-2-9)	3649-1701
	深川スポーツセンター	(越中島1-2-18)	3820-5881
	有明スポーツセンター	(有明2-3-5)	3528-0191
	東砂スポーツセンター	(東砂4-24-1)	5606-3171
	深川北スポーツセンター	(平野3-2-20)	3820-8730
	健康センター(注1)	(東陽2-1-1)	3647-5402
	※亀戸スポーツセンターは平成24年5月下旬まで休場中です。		
利用時間	9:00～21:50(最終入場21:30)		
休館日	毎月第2・4月曜日(祝日と重なった場合は翌日) 年末年始(12月29日から翌年1月3日)		
利用料金	中学生を除く15歳以上の方 …… 4時間まで350円 区内に住所を有する65歳以上の方 …… 4時間まで100円 その他、お得な定期券や回数券等もあります。		
利用の際に必要なもの	・室内専用シューズ　・トレーニングウエア　・タオル ・フタのついた入れ物に入った水分補給用の飲み物 ・ロッカー代10円もしくは20円		

(注1)健康センターは会員制のため、ご利用方法・料金が異なります。詳しくは8面をご覧ください。

第65回(平成23年度)江東区民体育大会　優勝者・チーム

●スキー
- 一般男子1部　篠田　千明
- 一般男子2部　畑中　真一
- 一般男子3部　小泉　茂
- 一般男子4部　東海林定治
- 一般女子1部　東海林　愛
- 一般女子2部　西川　久美
- オープン競技小学生男子　渡邊　智
- オープン競技小学生女子　渡邊　倭
- オープン競技一般男子　池田　茂生
- オープン競技一般女子　木村　亜紀

●ライフル射撃
- SFRP-60の部　笠井　真吾
- ARS-60の部　小松原純子
- HR-60の部　野村　昇

●バスケットボール(小学生の部)
- 小学生男子の部　深川ミニバスケットボールクラブ
- 小学生女子の部　深川ミニバスケットボールクラブ

●駅伝競走
- 一般　くがやまん。
- 壮年　日本通運㈱関東警送支店プチ駅伝部
- 中学　深川第二中学校A
- 女子　第三亀戸中A

●弓道
- 有段の部　植原　信義
- 女子の部　立花　房江
- 新人の部　丸　直永
- 中学生の部　中村　美央
- 高校生の部　川合　美波
- 三人組の部　新畑　康
- 入江　悦
- 立花　隆雄

第66回(平成24年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日からはじまります。
詳細は江東区役所ホームページをご覧になるか、区内各スポーツセンター・区役所スポーツ振興課にお問合せください。

【問合せ先】
江東区地域振興部スポーツ振興課スポーツ振興係
☎3647-4887

建物総合管理
～業務内容～
建物等清掃全般
各種設備保守管理（常駐・巡回・遠方管理）
衛生管理（各種槽類・害虫等駆除・環境測定）
フィットネス事業（スポーツ施設の運営・管理）
設備等警備（施設・駐車場・案内業務）
マンション管理
各種リフォーム・建築工事
株式会社 城西企業
〒177-0053
東京都練馬区関町南1-12-4
TEL 03-3594-0597(代表)

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

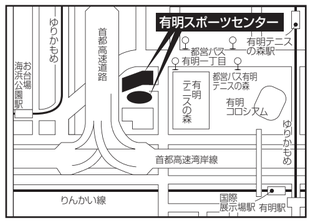
株式会社 プロアバンセ
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400　FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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ス(株)
TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

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・11・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、江東区健康センターまでお問合せください。☎(3647)5402

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528ー0191



交通機関

●臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩8分
有明テニスの森駅 徒歩12分

●りんかい線
国際展示場駅 徒歩12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

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	ゆがみ矯正体操 ※旧名:ピラティス	13:30～14:30	火	4/3～7/31(17回)	一般	40人	9,350円
有2	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	水	4/4～7/25(16回)	一般女性	50人	8,800円
有3	おめざめヨガ	10:30～12:00	金	4/6～7/27(16回)	一般		
有4	ヨガ(時間変更)	19:00～20:30					
有5	ZUMBA(時間変更)	17:30～18:30	土	4/7～7/28(10回)	中学生以上	30人	5,500円
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	4/5～7/26(16回)	60歳以上	25人	8,000円
有7	バドミントン	10:30～12:00	火	4/3～7/31(17回)	一般	45人	9,350円
有8	レディースアクアビクス	10:00～11:00		4/10～7/10(10回)	一般女性	30人	6,500円
有9	女性水泳	10:00～11:15	水	4/11～7/18(11回)		55人	7,150円
有10	エンジョイナイトスイミング ※旧名:ビギナースイミング	19:15～20:30			一般	40人	
有11	エンジョイモーニングスイム ※旧名:クロール&平泳ぎ完全マスター	10:00～11:15	金	4/13～7/20(10回)			6,500円

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。(下記※4を参照)

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12	ベビママ産後ビューティー		10:20～11:20	水	4/4～7/25(16回)	生後2ヶ月から歩き始める前の子と保護者	40組	16,000円
有13	※1 エンジョイファミリー体操		10:30～11:30	土	4/7～7/28(16回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	9,600円
有14	親子体操	2歳クラス	11:20～12:20	木	4/5～7/26(16回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者		子1人9,600円 双子11,200円
有15		3・4歳クラス	11:00～12:00	火	4/3～7/31(17回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者		子1人10,200円 子2人11,900円
有16	キッズ・ビート体操(対象変更)		15:30～16:30	火	4/3～7/17(15回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子	40人	9,000円
有17	幼児体操			金	4/6～7/27(16回)	H18.4.2～H21.4.1生まれの未就学児		9,600円
有18	こども体操	1・2年生クラス	16:00～17:15	水	4/4～7/18(15回)	小学1・2年生	30人	7,500円
有19		3～6年生クラス	17:00～18:00	火	4/3～7/17(15回)	小学3～6年生		
有20	有明キッズチア ※旧名:ソングリーディング		17:00～18:15	木	4/5～7/12(14回)	小学1～6年生		7,000円
有21	※2 ヒップホップSTD&EXP		17:00～18:45	金	4/6～7/20(15回)	小学1年～中学3年生	50人	7,500円
有22	※3 田中光のこども体操塾(通年制)	3・4歳親子クラス	12:45～13:35	第2・4土	4/28～3/9(年17回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者	30組	子1人11,900円 子2人13,600円 (年額)
有23		5・6歳クラス	13:45～14:35			H18.4.2～H20.4.1生まれの未就学児	30人	10,200円 (年額)
有24		1～3年生クラス	14:45～15:35			小学1～3年生		
有25	親子水泳(時間・対象変更)	A	10:00～11:00	土	4/14～7/14(10回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子と保護者	35組	子1人7,000円 子2人8,000円
有26		B	11:00～12:00					
有27	幼児スイミング(対象変更)	水	15:00～16:00	水	4/11～7/18(11回)	H18.4.2～H20.4.1生まれの未就学児	35人	7,700円
有28		木		木	4/12～7/12(10回)			7,000円
有29	こども水泳	水1・2年生クラス	16:30～17:30	水	4/11～7/18(11回)	小学1・2年生	50人	6,050円
有30		水3～6年生クラス	17:30～18:30			小学3～6年生		
有31		木	17:00～18:15	木	4/12～7/12(10回)	小学1～6年生		5,500円
有32		金		金	4/13～7/13(10回)			

※1 有13エンジョイファミリー体操参加のお子様は「歩行可能」なお子様が対象です。
※2 有21ヒップホップは申込み時に「STD」「EXP」の希望を明記ください。「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
※3 有22～24田中光のこども体操塾は1年を通じて受講する教室となります。
※4 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。兄弟ご一緒での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。)

教室案内

●●●お申込み方法は全施設共通です●●●

1 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。
※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

全施設共通注意事項
・区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
・同一教室へのお申込みは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。
・お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。

■往復はがき記入例　締切 3/5(月)必着

50 返信 □□□-□□□□
申込む方の住所
申込む方の氏名

〈返信・表〉

①教室No.教室名・コース名
②受講者氏名・ふりがな
③年齢・性別
④住所
⑤電話番号
⑥4月からの新学年(未就学児の場合は、生年月日)、保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合)
⑦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

〈往復・裏〉

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
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

※亀戸スポーツセンターは平成24年5月下旬まで休場中です。

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
3/5(月)	3/7(水)	3/22(木)	3/9(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**3/22(木)**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**3/9(金)**午前9:00からとなります。
お申込みは先着順です!

一層お求め安い価格で新発売!
こもり感・ひびき感を解消した、コンパクトでおしゃれなデザイン、しかもノイズリダクション(騒音抑制機能)付きで登場。

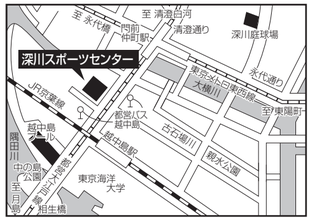
RIONET WHITH(リオネット・ウィズ)
・耳かけ型補聴器(HB-G6Y)
1台138,000円(非課税)
・耳あな型(オーダーメイド)補聴器(HI-G5Y/HI-G6Y)
1台168,000円(非課税)
認定補聴器専門店
城東補聴器センター
錦糸町店:墨田区太平3-1-2　☎03-3624-3304
一之江店:江戸川区一之江7-88-11　☎03-5663-3304
城東補聴器　検索

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
気軽にお問合せください
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

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・11・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、江東区健康センターまでお問合せください。☎(3647)5402

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820ー5881



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

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	シェイプアップ体操		10:30～12:00	火	4/10～7/3(12回)	一般	50人	6,600円
深2	ストレッチ体操		13:30～14:30					
深3	リフレッシュ体操		10:30～12:00	金	4/13～7/20(14回)			7,700円
深4	シェイプ×3		19:00～20:15	火	4/10～7/3(12回)			6,600円
深5	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	4/12～7/19(14回)			9,800円
深6	ヨガ	水	13:30～14:30	水	4/11～7/4(12回)			6,600円
深7	※1ヨガ	土①	9:30～10:30	土	4/7～6/30(12回)		40人	
深8		土②	11:00～12:00					
深9	シルバー体操	水①	9:30～10:45	水	4/11～7/4(12回)	60歳以上	60人	4,200円
深10		水②	11:00～12:15					
深11		金	13:30～14:45	金	4/6～6/29(12回)			
深12	バドミントン		19:00～20:30	火	4/10～7/3(12回)	一般	80人	6,600円
深13	※2中級者バドミントン		10:00～11:30	水	4/11～6/27(11回)	一般(中級者) 欄外※2をご参照ください	30人	6,050円
深14	ミス&ミセスバドミントン			金	4/13～7/6(12回)	一般女性	80人	6,600円
深15	卓球		19:00～20:30	火	5/8～6/26(8回)	一般	40人	4,400円
深16	ソフトテニス			水	4/11～6/20(10回)			5,500円
深17	※3柔道						20人	
深18	弓道(年1期制)							
深19	転ばぬ先のトレーニング		15:00～16:30	木	4/5～6/28(12回)	60歳以上	40人	6,000円

※1「ヨガ　土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。
※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。　※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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20	※ママ&ベビー体操 (表下のお知らせを ご確認ください)	火	9:30～10:20	火	4/10～7/3(12回)	H22.4.2～H23.4.1 生まれの子と保護者	30組 60人	7,200円 双子 1,000円増
深21		木	10:00～10:50	木	4/12～7/5(12回)			
深22		金	9:30～10:20	金	4/13～7/6(12回)			
深23		土	10:00～10:50	土	4/7～6/30(12回)			
深24	※ママといっしょの ひよこ体操 (表下のお知らせを ご確認ください)	水①	11:00～11:50	水	4/11～7/4(12回)	H21.4.2～H22.4.1 生まれの子と保護者		
深25		水②						
深26		木		木	4/12～7/5(12回)			
深27		金	10:30～11:20	金	4/13～7/6(12回)			
深28		土	11:00～11:50	土	4/7～6/30(12回)			
深29	ホップこども体操		13:30～14:30	金	4/13～7/6(12回)	H20.4.2～H21.4.1生まれ	60人	6,000円
深30	ステップこども体操		14:40～15:40			H19.4.2～H20.4.1生まれ	70人	
深31	ジャンプこども体操		15:50～16:50			H18.4.2～H19.4.1生まれ	80人	
深32	ガンバ体操		16:10～17:20	水	4/11～7/4(12回)	小学1～3年生	35人	
深33	キッズエクササイズ		16:00～17:00	火	4/10～7/3(12回)	小学1～6年生	40人	
深34	柔道		19:00～20:30	水	4/11～6/20(10回)	小中学生	20人	5,000円
深35	ミニバスケットボール	A	15:00～16:00		4/4～7/11(14回)	小学1～3年生	60人	7,000円
深36		B	16:10～17:10			小学4～6年生		

深川スポーツセンターおすすめ教室

弓道教室
「礼に始まり、礼に終わる」日本の伝統武道弓道で礼を修め技を磨き心身を鍛練しましょう。初めての方でも安心して受講できます。深川スポーツセンターでは、この期間のみの開催です。興味のある方は、ぜひお申込みください。

中級者バドミントン教室
実業団リーグでプレーした経験のある指導員等が、本格的に指導いたします。もうワンランク上を目指す方におすすめです。対象者レベルを限定しています。

キッズエクササイズ教室
エアロビクスや縄跳びなどの有酸素運動を中心に行い、持久力やリズム感を養います。縄跳びが上達すると、2本の縄を軽快に飛ぶダブルダッチにも挑戦します。

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ー11ー7

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ親子のふれあいを大切にした教室です。

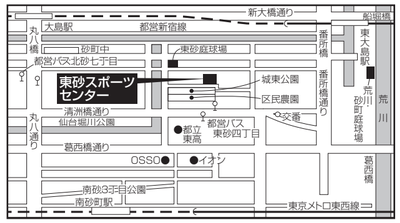
○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。
○妊娠されている方は保護者として参加できません。
○『ママ&ベビー体操教室』および『ママといっしょのひよこ体操教室』の各コースは、それぞれ同一の内容となります。
1教室を選んでお申込みください。複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。

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

電気工事・設計・施工
株式会社 荘司電気
代表取締役　荘 司 正 利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606ー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
北砂七丁目　徒歩7分

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象／強度	募集人数	受講料
東1	ヨガ(火)①	●	9:30～10:45	火	4/10～7/10 (13回)	一般 リラックス系 ☆～☆☆	30人	7,150円
東2	ヨガ(火)②	●	11:00～12:15					
東3	ヨガ(水)	▲	19:15～20:30	水	4/11～7/11 (13回)	一般 ベーシック ☆☆☆		
東4	ヨガ(木)	●	14:30～15:45	木	4/12～7/12 (13回)	一般 リラックス系 ☆☆		
東5	ヨガ(金)①	●	9:30～10:45	金	4/13～7/13 (13回)	一般 相川ヨガ ☆		
東6	ヨガ(金)②	▲	19:15～20:30			一般 ベーシック ☆☆☆		
東7	ヨガ(土)①	★	9:30～10:45	土	4/7～7/7 (13回)	一般 ソフト・リラックス系 ☆～☆☆		
東8	ヨガ(土)②	★	11:00～12:15			一般 ソフト・リラックス系 ☆		
東9	太極拳(水)		10:00～11:30	水	4/11～7/11 (13回)	一般 経験者のみ	50人	
東10	太極拳(木)		14:00～15:30	木	4/12～7/12 (13回)	一般初心者		
東11	シルバー体操(火)		13:30～14:45	火	4/10～7/10 (13回)	60歳以上	60人	4,550円
東12	シルバー体操(水)			水	4/11～7/11 (13回)	60歳以上 低体力者向け		
東13	モーニングバドミントン		10:00～11:30	火	4/10～7/10 (13回)	一般初心者		7,150円
東14	イブニングバドミントン		19:15～20:45	水	4/11～7/11 (13回)		40人	
東15	女性水泳		9:30～11:00	月・金	4/13～7/2 (17回)	一般女性	60人	11,050円
東16	モーニング水泳(火)			火	4/10～7/17 (13回)	一般初心者	50人	8,450円
東17	モーニング水泳(木)			木	4/12～7/12 (13回)			
東18	金曜ナイトスイミング		19:00～20:30	金	4/13～7/13 (13回)		60人	
東19	東砂SCスイミングクラブ(年間教室)		11:00～12:30	木	4/12～7/12 (13回)	一般・4泳法25m 泳げる方	30人	
東20	火曜アクアビクス		13:00～14:00	火	4/10～7/17 (13回)	一般 ☆～☆☆	40人	
東21	すいすいアクアビクス		19:00～20:00	水	4/11～7/11 (13回)			
東22	水中らくらく運動		14:00～15:00	木	4/12～7/12 (13回)			
東23	水中ウォーキング			金	4/13～7/13 (13回)	一般 ☆1つ以下		
東50	転ばぬ先のトレーニング (年間教室)		9:30～10:30	木	4/12～6/21 (10回)	60歳以上		5,000円
東51	燃やせ体脂肪		19:30～20:45	金	4/13～7/27 (15回)	一般	20人	8,250円

【フリー参加型教室】

※①H24.4/29、7/22～8/26、12/23～H25.1/6を除く　※②H24.5/5、8/18、9/22、11/3、12/29～H25.1/5を除く
※③H24.5/4、7/20～8/31、11/23、12/28～H25.1/4を除く

フリー	きがるにアクアビクス	11:00～12:00	日	H24.4/8～ H25.3/24まで ※①	一般	40人 (1回あたりの定員)	600円 (1回)
		16:50～17:50	土	H24.4/14～ H25.3/30まで ※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:25～13:25	金	H24.4/13～ H25.3/22まで ※③	安定期に入ったおおむね16週～出産予定日1週間前までの妊婦	35人 (1回あたりの定員)	1,000円 (1回)

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
東24	親子deスキンシップ(水)	9:20～10:05	水	4/11～7/11 (13回)	H23.4.2～ H23.11.1 生まれの子と 保護者	30組	7,800円
東25	親子deスキンシップ(木)		木	4/12～7/12 (13回)			
東26	親子deすくすく体操(水)	10:30～11:15	水	4/11～7/11 (13回)	H22.4.2～ H23.4.1 生まれの子と 保護者		
東27	親子deすくすく体操(木)		木	4/12～7/12 (13回)			
東28	親子deニコニコ体操(水)	11:35～12:20	水	4/11～7/11 (13回)	H21.4.2～ H22.4.1 生まれの子と 保護者		
東29	親子deニコニコ体操(木)		木	4/12～7/12 (13回)			
東30	親子de体操	9:30～10:30	金	4/13～7/13 (13回)	H20.4.2～H21.4.1 生まれの子と保護者	35組	
東31	アフタービクス	10:45～11:45			産後1ヶ月検診を 受診済みのお母さんと子	25組	
東32	幼児体操	16:00～17:00	木	4/12～7/12 (13回)	H18.4.2～ H20.4.1生まれ	50人	6,500円
東33	こどもリズムダンスJr	15:15～16:00	火	4/10～7/10 (13回)		30人	
東34	こどもリズムダンス(年間教室)	16:15～17:30			小学1～6年生	60人	
東35	ミニバスケットボール①	16:30～17:30	水	4/11～7/11 (13回)	小学1～3年生	50人	
東36	ミニバスケットボール②	17:40～18:40			小学4～6年生		
東37	Kids空手	17:40～19:10	木	4/12～7/12 (13回)	H24.4.1現在満5歳の子 ～小学6年生	40人	
東38	baby&mamaアクア①	11:05～11:35	金	4/13～7/13 (13回)	H21.4.2～H23.4.1 生まれの子と保護者	25組	9,100円
東39	baby&mamaアクア②	11:40～12:10					
東40	Kidsスイム&mamaアクア	15:00～16:00			H20.4.2～H21.4.1 生まれの子と保護者	20組	
東41	ひよこ水泳(木)		木	4/12～7/12 (13回)	H18.4.2～ H20.4.1生まれ	30人	7,150円
東42	ひよこ水泳(土)	11:30～12:30	土	4/7～7/7 (13回)		25人	
東43	あひる水泳	16:00～17:00	金	4/13～7/13 (13回)	小学1・2年生	40人	
東44	こども水泳(水)①	16:15～17:15	水	4/11～7/11 (13回)	小学1～6年生	60人	
東45	こども水泳(水)②	17:15～18:15					
東46	こども水泳(金)①	17:00～18:00	金	4/13～7/13 (13回)			
東47	こども水泳(金)②	18:00～19:00					
東48	こども水泳塾(年間教室)	9:45～11:15	土	4/7～7/7 (13回)	小学1～6年生 クロールで15m程度泳げる方	40人	

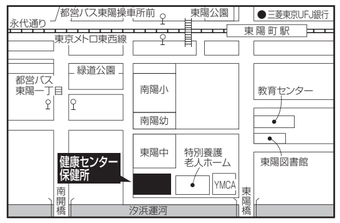
注意事項
《注意事項》
※水泳教室には、オムツが取れてなく、排泄コントロールのできていない子どもは参加できません。(baby&mamaアクアを除く)
※☆印のついている教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、及び太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、親子deスキンシップ、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、抽選になった場合、1人の方が 2教室以上受講することはできません。
※教室名/コース欄の年間教室とは、ご希望により1年間継続できる教室です。
※親子の教室は、保護者1人につき赤子様1人となります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人（保護者＋お子様2人）の名前をご記入の上、お申込みください。(こども1人増は、＋1,000円です)

Happy printing.
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

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
FAX 03(3553)1983

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647ー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　徒歩8分
東陽操車所前　徒歩5分
東陽一丁目　徒歩5分

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00～10:00	火	4/10～6/19(10回)	40歳以上	45人	6,000円
健2	リフレッシュ体操	10:10～11:10					
健3	ビューティシェイプ	11:30～12:30			一般	50人	
健4	≪新設!≫バレトン	19:00～20:00					
健5	ロコモヨガ	9:15～10:15	水	4/11～6/20(10回)			
健6	パワーヨガ	19:00～20:00					
健7	yoga	10:15～11:15	木	4/12～6/21(10回)			
健8	コアセットヨガ	11:30～12:30					
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00～20:00					
健10	フィットネスフラ		金	4/13～6/22(10回)			
健11	スタイルアップピラティス	9:15～10:15	土	4/7～6/16(10回)			
健12	マットピラティス	10:30～11:30					
健13	ボクササイズ	18:00～19:00					
健14	気功	11:00～12:30	日	4/8～6/17(10回)			

※1教室ごとの受付になりますので、2教室以上お申込みの方は、教室ごとに申込書-はがきをご用意ください。
※ご家族で一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申込みいただければ、一緒に抽選をいたします。

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
健15	わくわく親子体操	10:45～11:45	水	4/11～6/20(10回)	H20.4.2～H22.4.1 生まれの子と保護者	25組	6,000円

※妊娠されている方はご遠慮ください。

新設講座!! バレトン

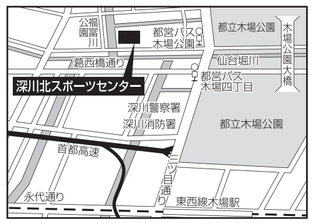
「バレトン・balletone」は、ニューヨークのバレエダンサーによって開発されたプログラムです。3つのエクササイズの良い所を組み合わせているので、多くの効果が得られます。
♣フィットネス…大きな筋肉を鍛えることができ、基礎代謝UPに効果があります。
♣バレエ……筋バランスを整える効果、身体の奥にある筋肉(インナーマッスル)を鍛える効果があります。
♣ヨガ……柔軟性を高めて、身体をリラックスさせる効果があります。

おすすめ教室

フィットネスフラ……フラダンスを楽しみながら、フィットネスでウエストのくびれや引き締めにもなります。
スタイルアップピラティス……体幹を整えるピラティスにボクササイズを加えました。男性にもおすすめです。
ロコモヨガ……ヨガに筋力バランスを高めるロコトレを取り入れました。運動不足が気になる方にぴったりです。

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820ー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
●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

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお　申込みください。

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1	シルバー体操		13:30～15:00	火	4/10～7/24(16回)	60歳以上	50人	5,600円
北2	エアロビクス		10:30～12:00		4/10～7/17(15回)	一般	25人	8,250円
北3	太極拳		9:20～10:50	水	4/11～7/18(15回)		50人	
北4	ハワイアン・フラ		11:00～12:20					
北5	楽らくヨガ		15:20～16:40	火	4/10～7/24(16回)			8,800円
北6	パワーヨガ		19:20～20:50				25人	
北7	ヨガ	水	9:10～10:40	水	4/11～7/18(15回)			8,250円
北8		木	10:30～12:00	木	4/12～7/19(14回)			7,700円
北9	リラックス・ヨガ		19:20～20:50		4/12～7/26(15回)			8,250円
北10	ピラティス・ヨガ		9:20～10:40	金	4/13～7/20(14回)		50人	7,700円
北11	ソフトエアロ		11:00～12:30					
北12	ほぐしのヨガ		13:30～15:00		4/13～7/27(15回)		25人	8,250円
北13	目覚めのヨガ		9:20～10:40	土	4/7～7/14(14回)			7,700円
北14	フライデー・フラ		19:20～20:40	金	4/13～7/27(15回)			8,250円
北15	バドミントン(中級者)		19:30～21:00	水	4/11～6/13(10回)		50人	5,500円
北16	一般水泳(週2回コース)		18:45～20:15	月・金	4/13～7/13(19回)			12,350円
北17	リフレッシュ水泳		9:45～11:15	火	4/10～7/17(14回)	一般女性		9,100円
北18	アクアビクスinナイト		19:00～20:15			一般		
北19	ビギナーズ水泳		11:45～13:15	水	4/11～7/18(15回)		30人	9,750円
北20	女性水泳		9:45～11:15	木	4/12～7/12(13回)	一般女性	50人	8,450円
北21	フライデーアクアビクス		10:00～11:15	金	4/13～7/13(13回)	一般		
北36	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20～14:50	水	4/11～6/27(12回)	60歳以上	30人	6,000円
北37		B	15:00～16:30					

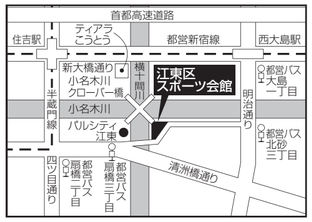
子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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22	ガールズ・チア		14:30～15:50	土	4/7～10/6(22回)	小学1～6年生の女の子	詳細はお問合せください。	
北23	キッズダンス		16:00～17:15	木	4/12～7/12(13回)	小学1～6年生	25人	6,500円
北24	ベビータッチ		9:20～10:10	火	4/10～7/17(15回)	H23.4.2～H23.10.1 生まれの子と保護者	25組	10,500円
北25	カンガルー体操			金	4/13～7/20(14回)	H22.10.2～H23.4.1 生まれの子と保護者	20組	8,400円
北26	コアラ体操	A	10:20～11:10			H22.4.2～H22.10.1 生まれの子と保護者		8,400円 (双子9,800円)
北27		B	11:20～12:10					
北28	親子体操		14:30～15:30	木	4/12～6/21(10回)	H20.4.2～H22.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子・年子7,000円)
北29	こども体操					H18.4.2～H20.4.1 生まれの子	40人	5,000円
北30	ミニバスケットボール		16:00～17:30		4/12～7/19(14回)	小学1～6年生	50人	7,000円
北31	幼児水泳		15:00～16:00	火	4/10～7/17(14回)	H18.4.2～H20.4.1 生まれの子	25人	7,700円
北32	こども水泳(火曜)	A	16:15～17:15			小学1～3年生	60人	
北33		B	17:15～18:15			小学1～6年生		
北34	こども水泳(金曜)	A	16:15～17:15	金	4/13～7/13(13回)	小学1～3年生		7,150円
北35		B	17:15～18:15			小学1～6年生		

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649ー1701



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

一般向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス1	60歳からのチェアビクス	強度:低	9:30～10:30	水	4/4～7/11(14回)	60歳以上	40人	4,900円
ス2	シルバー体操A	強度:高	9:15～10:30	金	4/6～7/13(14回)		70人	
ス3	シルバー体操B	強度:中	11:00～12:15					
ス4	転ばぬ先のトレーニング(火)		13:30～14:30	火	4/3～6/26(12回)		30人	6,000円
ス5	転ばぬ先のトレーニング(金)		14:00～15:00	金	4/6～6/29(12回)			
ス6	気楽にヨガ①		13:30～14:30	火	4/3～7/10(14回)	一般	25人	7,700円
ス7	気楽にヨガ②		16:00～17:00					
ス8	気功		14:45～15:45					
ス9	脂肪燃焼エクササイズ		9:30～10:30	水	4/4～7/11(14回)			
ス10	骨盤調整ストレッチ		10:45～11:45			一般女性		
ス11	ハワイアンフラ		11:00～12:00				40人	
ス12	マンデーフラ		14:30～15:45	月	4/2～9/3(11回)			6,050円
ス13	太極拳		10:00～11:30	金	4/6～7/13(14回)	一般	60人	7,700円
ス14	パワーヨガ		10:00～11:00				25人	
ス15	レディースヨガ(火)			火	4/3～7/10(14回)	一般女性		
ス16	レディースヨガ(金)		13:30～14:30	金	4/6～7/13(14回)			
ス17	女性水泳　週2日		9:45～11:15	月・木	4/2～7/12(21回)		60人	13,650円
ス18	女性水泳　週1日			水	4/4～7/11(14回)			9,100円
ス19	ナイトスイミング		19:30～21:00			中学生以上※中学生は要保護者送迎		
ス20	サタデースイミング①		9:45～11:15	第1.3.5土	4/7～3/30(22回)	一般		14,300円
ス21	サタデースイミング②		11:15～12:45					
ス22	アクアベーシック		14:20～15:20	水	4/4～7/11(14回)		50人	9,100円
ス23	アクアダンス			木	4/5～7/12(14回)			

※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整エクササイズに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス24	ママヨガ(火)	11:30～12:30	火	4/3～7/10(14回)	2歳未満のこどもと女性の保護者	25組	9,100円
ス25	ママヨガ(金)	11:15～12:15	金	4/6～7/13(14回)			
ス26	ひよこ体操(火)	10:00～10:50	火	4/10～7/10(13回)	H22.4.2～H23.4.1 生まれのこどもと保護者	40組	7,800円 (双子9,100円)
ス27	ひよこ体操(水)		水	4/11～7/11(13回)			
ス28	バンビ体操(火)	11:00～11:50	火	4/10～7/10(13回)	H21.4.2～H22.4.1 生まれのこどもと保護者		
ス29	バンビ体操(水)		水	4/11～7/11(13回)			
ス30	わんぱく体操	14:45～15:30	木	4/12～7/12(13回)	3・4歳児	30人	6,500円
ス31	チャレンジ体操	15:45～16:45			5・6歳児(未就学児)	40人	
ス32	こども体操	16:00～17:00	水	4/11～7/11(13回)	小学1～3年生	50人	
ス33	キッズ空手	16:30～17:30	木	4/12～9/27(23回)	小学1～6年生	30人	11,500円
ス34	ジュニアヒップホップ		金	4/13～9/28(23回)			
ス35	親子スイム	12:45～13:30	第1.3.5土	4/7～7/7(7回)	おおむね3・4歳児と保護者	30組	4,900円
ス36	チャレンジスイム	15:15～16:00	火	4/10～7/10(12回)	5・6歳児(未就学児)	30人	6,600円
ス37	のびのびスイム(火)	16:00～17:15			小学1～3年生	60人	
ス38	のびのびスイム(木)		木	4/12～7/12(13回)			7,150円
ス39	すいすいスイム(火)	17:15～18:30	火	4/10～7/10(12回)	小学1～6年生		6,600円
ス40	すいすいスイム(木)		木	4/12～7/12(13回)			7,150円

※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)

教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
障害者水泳	9:30～11:00	第3日	①4/15(4/5申込開始) ②5/20(5/5申込開始) ③6/17(6/5申込開始)	おおむね3歳以上の障害者手帳をお持ちの方	30人	無料

※障害者水泳の申込みはTELまたは直接窓口へ上記日程でお申込みください。先着順での受付です。民踊教室は6月に開催予定です。区報5月1日にて募集記事を掲載し、募集を行う予定です。

～ ご夫婦や兄弟姉妹　同時抽選を行っています ～
スポーツ会館ではご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。それ以外のケースが発覚した場合には、当選は取り消しとなりますのでご注意ください。

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・11・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、江東区健康センターまでお問合せください。☎(3647)5402

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

AQUATIC
水に親しみ
水と遊ぶ
★スイミング・アクアビクス
インストラクター募集中!
TEL：03(5677)1651
E-mail：no.1aqua@siren.ocn.ne.jp

温室工事
造園工事
貸鉢リース

グリンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

建物総合管理
清掃から施設警備まで!
株式会社　日豊サービス
江東支店　〒136-0072
東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676
FAX:03-3862-5295
日豊サービス　検索

印刷と環境の調和
Harmonize
ISO 14001　JQA-EM1770
JQA-EC0127
中工場・本工場
プライバシーマーク
19980127(05)
サンメッセ株式会社
Sun Messe
東京支店 ☎(03)3615-2511(代) FAX(03)3615-2555
〒135-0016 東京都江東区東陽3丁目22-4
http://www.sunmesse.co.jp/

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

健康センタートレーニングルームを利用するには

「これから運動を始めたい･･･」という方は、健康センターの健康度測定で、現在の身体の状態をチェックしてみてください。健康度測定の結果を基に、個々の健康や体力、ライフスタイルに応じた生活習慣の改善を支援します。

健康度測定を受けて、健康センターのトレーニングルームメンバーに登録された方は、マシントレーニングや各種プログラムにご参加いただけます。

トレーニングルーム利用料金　1日 500円

●回数券(11枚綴) 5,000円　●フリーパス(1ヶ月) 4,000円

利用時間：9：00～21：00　休館日：毎月第２・４月曜日(祝日の場合は翌日)

トレーニングルームレッスンプログラム

ストレッチ系

ストレッチは筋肉の温度を上げ、伸展させて運動効果を高めたり、ケガの予防や準備・整理運動にも有効です。道具を使うクラスや、ヨーガを加えたクラスもあります。

- ストレッチ
- バリエーションストレッチ
- ストレッチポール
- ヨーガ&ストレッチ

カルチャー・体操系

ゆっくりとした動きのレッスンが多いので、体力に自信のない方や運動を始めて間もない方でも、楽しみながらご参加いただけます。マッスルパンプ、パワーヨーガには筋力トレーニングの要素も含まれているので、基礎代謝がUPし、脂肪燃焼にも効果があります。

- 健康広場
- 日替わりエクササイズ
- ボディバランス
- 健美操
- 太極拳
- ヨーガ
- マッスルパンプ
- パワーヨーガ

エアロビクス系

初めての方から上級者の方まで、楽しんでいただけるように、様々なクラスをご用意しています。全身を使うので、脂肪燃焼はもちろん、筋力・柔軟性UP、バランス感覚も養えます。

- リズムエクササイズ
- スタート
- ローインパクト
- ビギナーステップ
- ベーシックステップ
- ローハイ・ミドル
- ZUMBA
- ローハイ・MAX

健康度測定

【健康度測定】の特徴は、運動負荷心電図検査を行うことです。運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化など心臓の働きをみる検査で、安静時の検査では見つけにくい、虚血性心疾患の早期発見に役立ちます。また、様々な検査を行うことによって、運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。

メディカルチェック(医学的検査)
血圧・血液検査(14 項目)・安静時心電図・問診・聴打診・運動負荷心電図・超音波骨密度検査他

↓

運動処方作成

↓

専門医師の判定

↓

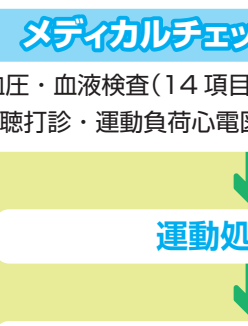
トレーニング開始
専門スタッフによる運動指導

日 程:水･金･土曜日の午前中(月7回程度)事前予約制です。
対 象:15歳以上(中学生を除く)の区民(区内在住･在勤)
料 金:Aコース 7,000円
Bコース 5,000円
(3ヶ月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方)

健康度測定のお申込みは、電話または、健康センター1階受付にてお申込みください。 ☎3647-5402

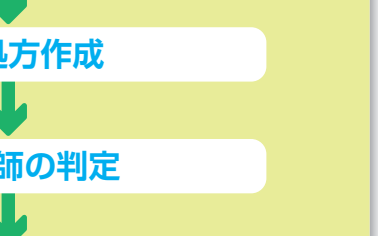
南砂トピレックプラザに
3世代スポーツクラブ「オッソ」
SPORTS CLUB
osso
フィットネス・ダイビング・ジュニアスイミング
「元気な自分」はここから始まる。
フリーコール 0077-78-0550 (マルマルナイスナ ナワ オッソ)
http://www.topyrec.co.jp/osso

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
見学歓迎! スクール生募集中!
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
DAICHI KANRI DAIKO
〒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.dikd.co.jp

フィットネスクラブ
ワンコイン体験実施!!
結果を得る!目的を達成する!
そんなサポートがゴールドジムは行えます!!



GOLD'S GYM
Tel.3645-9434
www.goldsgym.jp
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分
500円 施設体験
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2012年4月末日まで