

## 《申込方法》

- 往復はがき記入例を参考に往復はがきでお申込みください。（はがきは7月1日必着です）
- 窓口にてお申込みの場合は、「窓口用教室申込書」をご利用ください。  
※返信用の通常はがきをご用意ください。
- Webからもお申し込みができます。（申し込み方法は下記をご覧ください）
- 申込みは、1教室につきはがき1枚とし、1枚のはがきで申込みができるのは1人のみとなります。（同時抽選希望者・ベビー体操教室・ひよこ体操教室を除く）

### \*同時抽選について

同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込み場合は、はがき1枚で申込みが可能です。  
1枚の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。  
（抽選結果は家族と同じになります）

同時抽選を希望しない方は、1人1枚でお申込みください。

- 申込み内容に記入漏れや不備がある場合は、申込みが無効となる場合があります。
- 定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学の方優先で抽選を行い、当落の結果は返信用はがきでお知らせします。
- 当選された方は、**支払締切日 7月12日（金）まで**に当選はがきをお持ちの上、当センター1階事務所にて受講料をお支払いください。（締切日までにお支払いがない場合、当選は無効となります）
- 申込みが定員に満たない教室については7月5日（金）午前9時より、当センター1階事務所にて先着順で受付します。（電話による申込みはできません）
- 落選となった方には、返信用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申込み時にご記入ください。**

《web申込み方法》 **7月1日（月）23時55分締切** Webはこちら→



センターホームページの「教室案内」から「申込みシステム」へアクセスしていただき、お申込みください。  
※教室のお申込みには会員登録が必要となります。（メールアドレス必須）  
※事前に「利用規約」及び「WEB申込について」を確認し、お申込みください。  
※抽選は「往復はがき」及び「窓口での申込み」と合わせて行います。  
※はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込は無効とさせていただきます。

## 《往復はがき記入例》

〈返信 表〉		〈返信 裏〉	
返信 62	□□□□□□	往信 62	1350044
受 講 者 氏 名	受 講 者 住 所	深 川 ス ポ ー ツ セ ン タ ー	江 東 区 越 中 島 1 の 2 の 18
	①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〒・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名（中学生以下が受講される場合記入） ⑨区外在住で区内在勤（在学）の場合勤務先（学校名）の名称・所在地・電話番号		※この面は、当センターからの結果返信用に使用しますので記入しないようお願いいたします。

## 《注意事項》

- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠している方の参加はできません。
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様等を場内で見学させることはできません。
- 各教室とも一般とは、中学校を卒業した15歳以上の方となります。
- お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。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い戻しいたします。
- 当選者の権利は譲渡できません。

令和元年度

深川スポーツセンター

# 夏季 教室案内



シニア・親子・小学生・一般  
向け教室は次のページへ

## ☆☆教室募集日程☆☆

申 込 締 切 日	7月1日（月）必着 ※web 23:55 締切	追 加 申 込 開 始	7月5日（金） AM9:00～
抽 選 日	7月3日（水）	支 払 締 切 日	7月12日（金）

## 夏季特別教室！ 小学生短期集中苦手克服教室！

この夏苦手な種目に挑戦しませんか？  
レベル別に指導を行うので出来るお子さんもスキルアップを目指しましょう！！

### 跳び箱 教室 対象1～6年生

【時間】 15:00～16:00  
【募集人数】 30名  
【期間（回数）】 7/23・24 火・水  
30・31 火・水（4回）  
【受講料】 2,040円

### 鉄棒 教室 対象1～3年生

【時間】 16:15～17:15  
【募集人数】 30名  
【期間（回数）】 7/23・24 火・水  
30・31 火・水（4回）  
【受講料】 2,040円

### 年少さん対象 短期集中 体操 教室

リズム運動やマット運動など楽しく体を動かして暑さに負けない身体づくりをしていきます。

【時間】 11:20～12:20 【募集人数】 30名 【対象】 H27.4.2～H28.4.1 生まれの子  
【期間（回数）】 7/24・25 水・木 【受講料】 2,040円  
31・8/1 水・木（4回） ※未就園児・就園児どちらでもご参加いただけます

公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
深川スポーツセンター

〒135-0044 江東区越中島1-2-18  
TEL 03-3820-5881  
FAX 03-3820-5884  
ホームページ  
http://www.koto-hsc.or.jp/sports\_center2/



## シニア（60歳以上）対象教室

### 転ばぬ先のトレーニング

様々なプログラムを行い転倒防止や寝たきり予防をめざします。

木曜日 【時間】 15:00~16:30 【募集人数】 40名  
【期間（回数）】 7/25~8/29（5回） 【受講料】 2,550円

### シルバー体操教室

柔軟性を高めるストレッチを充分に行い、体がほぐれたあとは、リズム運動やレクリエーションゲームを行います。楽しく体を動かし、体力維持・向上をしていきましょう。

水曜日①・② 【時間】 ① 9:30~10:45 ② 11:00~12:15  
【募集人数】 各60名 【期間（回数）】 7/24~8/28（5回） 【受講料】 1,750円

金曜日 【時間】 13:30~14:45 【募集人数】 60名  
【期間（回数）】 7/26~8/30（5回） 【受講料】 1,750円

## 親子向け教室

手遊びや体操を音楽に合わせて楽しく親子で体操を行います。  
ボールやフープなどの遊具、跳び箱や平均台などの器具も使って、楽しく元気に体を動かしましょう。

### ベビー体操教室

対象：H29. 4. 2~H30. 4. 1生まれの子と保護者

土曜日 【時間】 10:10~11:00 【募集人数】 30組  
【期間（回数）】 7/27~8/31（5回） 【受講料】 3,050円（双子 3,550円）

### ひよこ体操教室

対象：H28. 4. 2~H29. 4. 1生まれの子と保護者

土曜日 【時間】 11:10~12:00 【募集人数】 30組  
【期間（回数）】 7/27~8/31（5回） 【受講料】 3,050円（双子 3,550円）

## 小学生対象教室

### ミニバスケットボール教室 A（小学1~3年生） B（小学4~6年生）

初めてでも大丈夫！ 初心者は基本から、経験者はさらにステップアップしましょう。  
教室の最後にはゲームを行い、バスケットボールの楽しさに触れていきます。

水曜日 【時間】 A 15:00~16:00 B 16:10~17:10 【募集人数】 各60名  
【期間（回数）】 7/24~8/28（5回） 【受講料】 2,550円

## 一般向け教室

※一般とは中学生を除く15歳以上の方です

### シェイプアップ体操教室

有酸素運動や簡単なエクササイズで脂肪を燃やして美しい体を目指しましょう。

火曜日 【時間】 10:30~12:00 【募集人数】 50名  
【期間（回数）】 7/23~8/27（5回） 【受講料】 2,800円

### のびのびストレッチ体操教室

リラックスしながら気分転換や疲労回復を目的にストレッチや練功十八法など行い体調を整えます。

火曜日 【時間】 13:30~14:30 【募集人数】 50名  
【期間（回数）】 7/23~8/27（5回） 【受講料】 2,800円

### リフレッシュ体操教室

ストレス解消を目的とした有酸素運動やストレッチで、心身ともにリフレッシュを目指します。

金曜日 【時間】 10:30~12:00 【募集人数】 50名  
【期間（回数）】 7/26~8/30（5回） 【受講料】 2,800円

### ヨガ教室

はじめての方でもできるやさしい癒しのヨガ教室。  
体の硬い人でも無理のないポーズや、ゆっくりとした呼吸法で、健康な体づくりを目指します。

水曜日 【時間】 13:30~14:30 【募集人数】 50名  
【期間（回数）】 7/24~8/28（5回） 【受講料】 2,800円

土曜日①・② 【時間】 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00  
【募集人数】 各50名 【期間（回数）】 7/27~8/31（5回） 【受講料】 2,800円

### ソフトテニス教室

初心者コート、中級者・上級者コートのグループに分かれてレベルに合わせて練習します。

水曜日 【時間】 19:00~20:30 【募集人数】 40名  
【期間（回数）】 7/24~10/2（10回） 【受講料】 5,600円

※ヨガ（土）①②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。重複申込は、無効となります。

※ベビー体操教室、ひよこ体操教室は、親子のふれあいを大切にしたい教室です。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。安全上の理由から、妊娠されている方は、保護者として参加できません。