

令和5年 10月 体育室利用予定表 (1~15日)

2023/9/20 発行

10月		大体育室			小体育室		
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
		9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00	18:00 ~ 21:30	9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00	18:00 ~ 21:30
1	(日)	団体	団体	団体	団体	団体	団体
2	(月)	バドミントン	ソフトテニス	バドミントン	卓球	卓球	団体
3	(火)	教室 団体	団体	団体	教室	教室	団体
4	(水)	団体	団体	ソフトテニス	教室	教室	団体
5	(木)	団体	団体	教室	教室	教室	教室
6	(金)	ソフトテニス	教室	バスケットボール	卓球	卓球	団体
7	(土)	団体	団体	団体	団体	団体	団体
8	(日)	団体	バドミントン	事業	卓球	卓球	事業
9	(月)	スポーツの日イベント		団体	スポーツの日イベント		団体
10	(火)	休館	休館	休館	休館	休館	休館
11	(水)	団体	団体	教室	教室	教室	団体
12	(木)	団体	団体	教室	教室	教室	教室
13	(金)	ソフトテニス	教室	バスケットボール	卓球	卓球	団体
14	(土)	ソフトテニス	バドミントン	パレー バド	卓球	卓球	卓球
15	(日)	団体	団体	団体	団体	団体	団体

※ 16日以降の利用予定は裏面にございます。

	個人利用		団体利用		イベント・事業
	教室 または ショートエクササイズ		休館		

スポーツの日イベント①

みんなで踊ろう! ~うちなービクス~

小学生以上を対象に、沖縄の伝統芸能「エイサー」をテーマに身体を動かします。みんなで楽しく踊りましょう!
WEB・電話・窓口にて申込受付中! (申込順100名)
★開催時間 9:15~10:15
★参加費 一般は有料(500円)、中学生以下は無料

スポーツの日イベント②

本気のラジオ体操

全身の筋肉を使うラジオ体操をしっかりと行い、血流をアップし脳の活性化に繋がしましょう!
電話・窓口にて申込受付中! (申込順40名)
★開催時間 9:30~10:00 ★対象 一般
★参加費 有料(トレーニング室の利用料金を含む)

★ 江東スポーツデー再開について

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、第2土曜日の無料公開日を再開いたしました。(江東区在住、在勤、在学の方のみ)
身分証等で確認させていただきますのでお持ちください。区外の方のご利用には通常の利用料金がかかります。

○ 個人利用・団体利用の人数制限を解除し、区外の方もご利用いただけるようになりました。

ただし、卓球・バドミントンの個人利用は引き続き人数制限を設け、事前予約制となります。

上記以外の個人利用は予約なしでご利用いただけます。

☆ 詳細は健康スポーツ公社のホームページをご覧ください。

二次元
コード

健康スポーツ公社
ホームページ



亀戸スポーツセンター
ホームページ



亀戸スポーツセンター
Twitter



亀戸スポーツセンター

TEL : 03-5609-9571
FAX : 03-5609-9574

令和5年 10月 体育室利用予定表 (16~31日)

2023/9/20 発行

10月	大体育室			小体育室		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
	9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00	18:00 ~ 21:30	9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00	18:00 ~ 21:30
16 (月)	🏸 バドミントン	🎾 ソフトテニス	🏸 バドミントン	🏓 卓球	🏓 卓球	団体
17 (火)	教室 団体	団体	団体	教室	教室	団体
18 (水)	団体	団体	教室	教室	教室	団体
19 (木)	団体	団体	教室	教室	教室	教室
20 (金)	🎾 ソフトテニス	教室	事業	🏓 卓球	🏓 卓球	団体 事業
21 (土)	事業	事業	事業	事業	事業	事業
22 (日)	事業	事業	事業	事業	事業	事業
23 (月)	休館	休館	休館	休館	休館	休館
24 (火)	教室 団体	団体	団体	教室	教室	団体
25 (水)	団体	団体	教室	教室	教室	団体
26 (木)	団体	団体	教室	教室	教室	教室
27 (金)	🎾 ソフトテニス	教室	🏀 バスケットボール	🏓 卓球	🏓 卓球	団体
28 (土)	教室	🏸 バドミントン	団体	団体	団体	団体
29 (日)	団体	団体	団体	団体	団体	団体
30 (月)	🏸 バドミントン	🎾 ソフトテニス	🏸 バドミントン	子育てひろば	🏓 卓球	団体
31 (火)	教室 団体	団体	団体	教室	教室	団体

個人利用
 団体利用
 イベント・事業
 休館

教室 または ショートエクササイズ

スポーツの日イベント③

👨👩 親子であそぼう 👨👩

5歳～小学生を対象に、運動をメインにあそびます。
親子で楽しみながら身体を動かしましょう！

電話・窓口にて申込受付中！（申込順20組）

★開催時間 10:30～11:00

★参加費 無料

スポーツの日イベント④

🥊 パンチ DE リズム 🥊

音楽に合わせて、ボクシングの動きで全身を鍛えます。
体幹アップやダイエットなどへの効果も期待できます。

電話・窓口にて申込受付中！（申込順40名）

★開催時間 11:30～12:00 ★対象 一般

★参加費 有料（トレーニング室の利用料金に含む）

★ 江東スポーツデー再開について

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、第2土曜日の無料公開日を再開いたしました。（江東区在住、在勤、在学の方のみ）
身分証等で確認させていただきますのでお持ちください。区外の方のご利用には通常の利用料金がかかります。

○ 個人利用・団体利用の人数制限を解除し、区外の方もご利用いただけるようになりました。

ただし、卓球・バドミントンの個人利用は引き続き人数制限を設け、事前予約制となります。

上記以外の個人利用は予約なしでご利用いただけます。

☆ 詳細は健康スポーツ公社のホームページをご覧ください。

二次元
コード

健康スポーツ公社
ホームページ



亀戸スポーツセンター
ホームページ



亀戸スポーツセンター
Twitter



亀戸スポーツセンター

TEL : 03-5609-9571

FAX : 03-5609-9574