

江東区健康センター

令和8年度第1期健康づくり講座案内

江東区健康センター（東陽2-1-1）では、令和8年4月から、4階会場にて以下の教室を開催いたします。
教室は全て中学生を除く15歳以上の方が対象です。申込多数により抽選となった場合は区内在住・在勤・在学の方が優先となります。

休館日・祝日と重なる日は、
講座の開催はございません。

申込締切
3/2（月）
必着

結果送信日
3/7（土）

支払締切
3/21（土）
20：00

追加申込受付開始
3/15（日）
10：00

コース	曜日	料金	時間	期間	詳細
はじめてのSOUL ディスコダンス	火	8,060円	9：00～ 10：00	4/7 ～7/14 (全13回)	昔懐かしいSOULミュージックに合わせ、 今でも日本のディスコで踊られているダン スで楽しく運動するレッスンです。 講師：KAZOO
リフレッシュ体操		8,680円	10：15～ 11：15	4/7 ～7/14 (全14回)	リズムに合わせて行う運動やいろいろな道 具を使って筋力トレーニングやストレッチ を行います。講師：山本
太極拳		8,680円	11：30～ 12：30		ゆっくりとした流れの動作でどなたでも気 軽にできる健康法です。内臓強化、腰痛予 防の効果が期待できます。講師：三宅
からだ スッキリヨガ	水	8,060円	9：00～ 10：00	4/8 ～7/15 (全13回)	日常生活で起きる心身の不具合をヨガの ポーズでスッキリと改善を目指すレッス ンです。初心者の方もご参加いただけます。 講師：佐々木
美ボディ エクササイズ		8,060円	10：15～ 11：15		10年後の身体のために様々な道具を使用 し、筋力トレーニングを中心に楽しく分か りやすく運動を行うレッスンです。 講師：佐々木
シェイプアップ エアロ		8,060円	11：30～ 12：30		軽快な音楽に合わせ、エアロビクスエクサ サイズをしながら、普段使うことのない、 身体の部位を刺激します。講師：佐々木
ロコモヨガ	木	8,680円	10：00～ 11：00	4/9 ～7/16 (全14回)	ヨガの基礎に、筋力やバランス能力を高め 転倒防止に効果のあるロコトレを取り入れ ました。運動不足が気になる方におすす めです。講師：杉田
ヨガ		8,680円	11：15～ 12：15		ヨガの基本である呼吸をより意識的行い ヨガ本来の良さを体感できます。 講師：杉田
ピラティス	土	8,680円	10：00～ 11：00	4/11～ 7/18 (全14回)	体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛 え、姿勢改善、柔軟性向上、筋力アップを 目指すレッスンです。 講師：黒川
ZUMBA®		8,680円	11：15～ 12：15		ラテンの音楽に合わせて身体を動かすダン スエクササイズです。骨盤矯正や脂肪燃 焼、筋力トレーニングもできるクラスで す。講師：黒川
エアロ ボクシング①		8,680円	18：00～ 19：00		パンチやキックでストレス発散！ダイエッ ト効果で二の腕、わき腹を引き締め体脂肪 も燃焼！初心者や男性にもおすす めです。 講師：山浦
エアロ ボクシング②		8,680円	19：15～ 20：15		※エアロボクシング①②は同内容となり ます。ご希望の時間帯に合わせてど ちらかを選んでお申込みください（両 方申込みは不可）。

注意事項 ※お申込みの前に必ずご確認ください。

教室事業に関する注意事項

- ・教室は全て中学生を除く15歳以上の方が対象です。
- ・医師等に運動を制限されている方は受講できません。
- ・会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様等を見学させることはできません。
- ・お申込み後の払い戻しはできません。ただし、やむを得ない理由があると認められた場合のみ、全額または一部を払い戻しいたします。
- ・教室開催中に職員が撮影した写真について、当公社や区の広報等に利用させていただくことがあります。
- ・申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- ・やむを得ない事情により、教室内容の変更や中止をさせていただく場合があります。
- ・ヨガマットが必要な方はご持参ください。(ストレッチマットの貸出はございます。)

お申込みに関する注意事項

- ・家族が同じ教室に申込み場合、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・在学・在勤の方に限る。
- ・申込み内容に記入漏れや不備がある場合は、お申込みが無効となる場合があります。
 - ・はがき+WEB、窓口+WEB等の同一教室への重複申込みは無効とさせていただきます。
 - ・定員を超えた場合は、受講者本人が区内在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います。
 - ・期日までにお支払いのない場合、当選は無効となります。
 - ・当選権利の譲渡はできません。
 - ・お客様の個人情報は、お申込みいただいた事業のみに利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

WEB	STEP1 会員登録①	①施設ホームページの教室案内または右QRコードから申込みシステムへ
	STEP2 会員登録②	②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
	STEP3 教室申込	③ログインし、施設・教室を選んで申込み
	STEP4 結果確認	④メールでお知らせ



往復はがき記入例を参考にお申込みください。

往復はがき	返信おもて	返信うら	返信おもて	返信うら
	85 □□□□□□	1 教室名 2 受講者氏名・ふりがな 3 年齢 4 性別 5 郵便番号・住所 6 電話番号 (連絡の取れる) 7 区外在住で区内在勤・在学の場合、勤務先・学校の所在地・電話番号	85 135 0016 江東区健康センター 江東区東陽 2-1-1	返信用の裏面には何も記入しないでください。

窓口	返信用はがきをご用意のうえ、健康センターの受付窓口でお申込みください。
-----------	-------------------------------------

[お問合せ]江東区健康センター
江東区東陽2-1-1
☎ 03-3647-5402 FAX 03-3647-5048



健康センター HP