

江東区健康センター



令和7年度秋の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7年10月から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。

申込締切
9/14（日）
必着

結果送信日
9/17（水）

支払締切
9/30（火）
20：00

追加申込受付開始
9/24（水）
10：00

コース	曜日	料金	時間	期間	詳細
早朝リフレッシュ 体操	火	6,200円	9：00～ 10：00	10/7～ 12/23 (全10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：大西・山本
リフレッシュ体操			10：15～ 11：15		
太極拳			11：30～ 12：30		
からだ スッキリヨガ	水	7,440円	9：00～ 10：00	10/8 ～12/24 (全12回)	日常の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			10：15～ 11：15		
シェイプアップ エアロ			11：30～ 12：30		
ロコモヨガ	木	6,820円	10：00～ 11：00	10/9～ 12/25 (全11回) ※10/16は都合 により休講	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
yoga			11：15～ 12：15		
エアロ ボクシング	土	6,820円	18：00 ～19：00	10/11～ 12/20 (全11回)	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

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
	STEP1 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
	STEP2 教室申込	③ログインし、施設・教室を選んで申込み
	STEP3 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